ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 26 januari 2013

SPOTLIGHT
Groots sportief evenement 2

CULTUUR
'Frisse nieuwe richting duiden' 3

REPORTAGE
Buurtcentra parels in de wijk 10

Curaçao klaar voor spiritualiteit

Lichter in het leven staan

Iedereen wil gelukkig zijn. Maar de manier om dat ideaal te bereiken verschilt per persoon. De een zoekt het in God, de ander in genot en sommigen vinden het in de welzijnsmarkt. Onlangs bezochten zo'n duizend mensen de beurs 'For Body, Mind and Soul' in het WTC waar meer dan 50 exposanten tools aanreikten voor het vinden van een balans tussen werk en privé, lichaam en geest, emotie en ratio.

Vlnr. Thomas van den Berg, Ilse Daal, Pauline Prinsen, Jennifer Moesker, Monica Eleonora en Korra Pietersz.

Soranyi Maria Abrev promoot samen met een studiegenoot producten van het Nederlandse merk Rituals.

Tekst: Nelly Rosa
Foto's: Ken Wong

Verzin het en het is er: workshops 'Free your voice', 'Hatha Yoga', 'Mindfullness Meditation', 'Communiceren met Engelen', 'Lach Yoga' en 'Innerdance'. Ze komen allemaal neer op het vinden van balans. Het geluk zit uiteindelijk in jezelf. Door onze consumptieve en statusgerichte maatschappij zijn we de connectie met onszelf kwijtgeraakt.

"Op Curaçao zijn er meer dan 90 organisaties die zich richten op de welzijnsmarkt", vertelt Ilse Daal, één van de oprichters van de stichting Healing Hearts Curaçao die het evenement samen met Oasean Vision NV organiseerde. Daal runt samen met haar partner Thomas van den Berg spiritueel centrum Nos cu Nos, een plek waar mensen op zoek kunnen gaan naar zichzelf, een ruimte waar ze hun verhaal en emoties kunnen delen. Omdat de wellness niche op Curaçao zich onder de radar bevindt, weten ook de beoefenaars zelden van elkaars bestaan af. Ook Daal, die het centrum acht jaar geleden op Curaçao opende, vroeg zich af waar ze mensen naartoe kan verwijzen als er geen plaats is bij Nos cu Nos. "Ik was verbaasd toen we naar aanleiding van de beurs 92 e-mails ontvingen van personen die alternatieve geneeswijze beoefenen", zegt Daal.

Volgens Korra Pietersz-Juliana van Oasean Vision zie je dat steeds meer mensen zich openstellen voor het ontastbare. "Bezoekers kunnen tijdens de beurs zelf uitzoeken wat wel en wat niet bij hen werkt. Als je het nooit zelf ervaart, weet je het niet."

Ontspannen

Hilda Mercalin (64) heeft zojuist de workshop innerdance gevolgd bij Ilse Daal. Een workshop waarbij de deelnemers op een 'zachte' manier in contact komen met hun gevoel. Door dans te koppelen aan thema's ontstaat de mogelijkheid om gevoelens, gedachtes en fysieke emoties te onderzoeken en hier uiting aan te geven. Doel van de workshop is leren om los te laten: pijn en herinneringen die mensen jaren in hun greep houden. De workshop begint met een kennismakingsronde. De deelnemers begroeten elkaar door hun wang tegen de wang van de ander te drukken terwijl ze zich voorstellen. Onderlinge barrières worden door het fysieke contact doorbroken. Terwijl het Ave Maria sereen op de achtergrond klinkt, krijgen ze de instructie om door de neus in en uit te ademen. "Vervolgens konden we ons onszelf door middel van bewegingen uiten", resumeert Mercalin die de workshop als zeer positief heeft ervaren. "Op het einde voelde ik de spanning uit mijn lichaam vloeien. Ik liet alle stress los."

Met de jaarwisseling net achter de rug hebben veel mensen het voornemen om lichter te leven. Ze verlangen naar een tijd van optimisme en ontspanning. Met de cursus 'Volg je Art' van beeldend therapeute Yolanda Wiel krijgen zowel kinderen als volwassenen de kans om hun artistieke kant te ontwikkelen binnen een veilige setting. Via haar praktijk Dareling geeft ze beeldende therapie als behandelmethode voor met name kinderen met psychosociale moeilijkheden. Ze gebruikt verschillende therapeutische invalshoeken, variërend van gedragstherapie tot psychoanalyse. Kenmerkend tijdens de sessies is de inzet van beeldende middelen, zoals teken-en schildertechnieken, houtbewerking, werken met klei, textiel en metaal. De cliënten leren omgaan met tegenslagen en leren emoties te reguleren. Met 'Volg je Art' richt ze zich ook op volwassenen. "Als je het toch hebt over body, mind en spirit dan sluit deze cursus daar op aan", legt Marleen de Valk uit die de stand voor Wiel bemant. "Bij deze cursus hoeft helemaal niets. Het is geen therapie. Het enige wat je moet doen is op ontdekkingstocht gaan naar jezelf."

Mindful eten

Jezelf kennen is volgens diëtiste Rachna Blom ook het belangrijkste bij afvallen. "Mensen hebben niet meer kennis nodig over gezond eten, ze moeten het gewoon doen. Als je jezelf kent dan kan je je gedrag veranderen."

Femke Haex, voedingsdeskundige en fysiotherapeut, heeft als uitgangspunt dat je moet kunnen genieten van een voedings- en bewegingspatroon dat in balans is. Daarmee kan en zal je je ideale figuur bereiken. "Het gaat er niet alleen om wat je eet, maar ook hoe je met eten omgaat." Ze is een voorstander van mindful eten. Alle ervaringen rond eten worden bij mindful eten aandachtig geobserveerd. Van smaken en geuren tot gevoelens van honger en verzadiging. Automatische patronen over eten worden hierdoor gestopt. "Doe de radio, tv of pc uit en geniet van je maaltijd met een kaars aan", aldus Haex.

Natuurlijke producten

Celeste Johannes (41) besloot vorig jaar om haar krullen niet meer chemisch te ontkroezen. Zij is een van de vele vrouwen met Afro-roots die bewuster worden van hun eigen identiteit. "Bovendien drogen producten met chemicaliën mijn haar uit. Mijn haar ziet er gezonder uit nu ik weer 'natural' ben en biologische producten gebruik", vertelt Johannes. De meeste fabrikanten gebruiken de reinigingsmiddelen Sodium Lauryl Sulfate (SLS) of Sodium Laureth Sulfate (SLES) omdat ze veel schuim produceren en goedkoop zijn. Maar SLS reinigt zo sterk, dat het ook gebruikt wordt om garagevloeren te reinigen en motoren te ontvetten. Uit onderzoek zou blijken dat deze chemische stoffen op lange termijn kankerverwekkend zijn. Biologische haarproducten zijn vrij van giftige en potentieel kankerveroorzakende chemicaliën. Nadeel aan deze biologische producten is het prijskaartje dat eraan hangt. "Shampoo en conditioner met natuurlijke ingrediënten zijn duur. Terwijl, als je zelf thuis aan de slag gaat met kruiden, fruit en groente uit de tuin je voordeliger uitkomt. Bovendien werken ze even goed." Maar zolang ze niet weet welke producten ze moet gebruiken is ze overgeleverd aan de kennis en kunde van anderen. Op de beurs spotte ze Take A Look, een winkel die gespecialiseerd is in onder meer aromatherapie en natuurlijke zeep. "Helaas verkopen ze geen haarproducten", zegt Johannes.

Soranyi Maria Abrev promoot samen met een studiegenoot van de Universiteit van de Nederlandse Antillen (UNA) producten van het Nederlandse merk Rituals. Het is de ambitie van de tweedejaarsstudenten International Business om dit assortiment van luxe-artikelen op Curaçao te verkopen. Binnenkort moet de winkel Beautify de deuren openen. En als dat te hoog gegrepen is willen de studenten de verzorgingslijn in supermarkten, botika's en bij evenementen slijten. Het bedrijf heeft naast honderden verkooppunten in Nederland vestigingen in Dubai, Düsseldorf en Lissabon. "Het merk is een succes. Rituals maakt gebruik van natuurlijke, duurzame en biologische ingrediënten. De kans op allergische reacties is klein", vertelt Abrev enthousiast. De huidproducten zijn gewild. De lijst met gegevens van mogelijke klanten is hoopgevend. "De meeste mensen kennen Rituals uit hun tijd in Nederland", vertelt de International Business-student. Omdat Curaçao een zogenaamde small market is, ziet het moederbedrijf er geen brood in om een Rituals-winkel op het eiland te openen. Resellers kunnen echter de producten met klinkende namen zoals Serenity hand lotion, Magic Touch en Summer Rain doorverkopen. Op het gebied van skincare meet Rituals zich aan merken als La Prairie en Chanel. Het bedrijf heeft zich op de markt gezet als een onderneming die dagelijkse routines verandert in mooie rituelen. Abrev: "We gaan geen producten verkopen, maar een experience, momenten van simpel en puur geluk."

Massage

In de verschillende exhibitieruimtes worden massages aangeboden van voetreflexologie-massage tot shiatsu, een oosterse drukpuntmassage. Een bezoeker ligt op een mat op de grond terwijl de therapeute druk uitoefent met handen, ellebogen en knieën gecombineerd met het oprekken van spieren en ademhaling. Hierdoor wordt de levensenergie opgewekt die de energiestroom bevordert naar alle delen van het lichaam. Na een behandeling voel je je opgekikkerd, zijn je gewrichten soepel en je hoofd is helder.

Fysiotherapeute Milou Lindeman combineert deze holistische en energetische vorm van genezing met westerse gezondheidszorg. Volgens de fysiotherapeute missen we door de technologische wereld om ons heen het contact met de natuur, maar ook het contact met ons eigen lichaam. Ook huisarts Ron Vonhögen past, als de reguliere behandeling geen uitkomst biedt, alternatieve geneeswijzen toe. "De westerse geneeskunde kent ook haar grenzen." Hij dringt de alternatieve behandelingen zoals lichttherapie en kristallegging niet op. Maar als een patiënt uitbehandeld is, dan kunnen ze meer baat hebben bij een holistische benadering. Wanneer lichaam en geest samen behandeld worden kan dat tot een positief resultaat leiden.

Wellness-toerisme

In de tijd van de Indianen diende Curaçao als rustplaats van het Caribisch gebied. Indianen van het vasteland kwamen naar het eiland omweer op krachten te komen, om te 'helen'. Ook zieke zeelieden werden tijdens de ontdekkingsreis van Alonso de Ojeda op Curaçao achtergelaten. Ze herstelden tegen alle verwachting in. Het eiland kreeg de naam 'Ilha da curacão' oftewel eiland van genezing. De helende kracht van het eiland is misschien een optelsom van verschillende factoren. De endemische vruchten boordevol vitaminen, het zoute water en de vegetatie. Eén zijn met de energie die vrijkomt uit zon, zee, aarde en lucht is het basisprincipe van natuurlijke genezing. Dit verhaal maakt Curaçao aantrekkelijk voor mensen die willen ontdekken wat het eiland inzake natuurlijke geneeswijzen te bieden heeft. Zoeken naar geestelijke verlichting is tegenwoordig mainstream geworden. Ook voor Curaçaoënaars getuigt het bezoekersaantal van 'For Body, Mind and Sou. "Ik voel het", zegt Daal. "Curaçao is klaar voor spirituele evenementen."

Zo'n duizend mensen bezochten de beurs For Body, Mind and Soul in het WTC.

ÑAPA 2013
Nr. 2

INHOUD

Lichter in het leven staan' 1

Uitgelicht 2

'Frisse nieuwe richting duiden' 3

Gezondheid 4

Huisruilen in Hollandse setting 5

Culturele agenda 6

Literatuur Alain de Botton 7

Varia Puzzels 8

Eten & drinken 9

Buurtcentra parels in de wijk 10

Business Columns 11

Business Rubrieken 12

In bedrijf 13

Spotlight op een lid van Adeck 14

Colofon

BLADMANAGER
Linda van Eekeres

EINDREDACTEUR
Hans Vaders

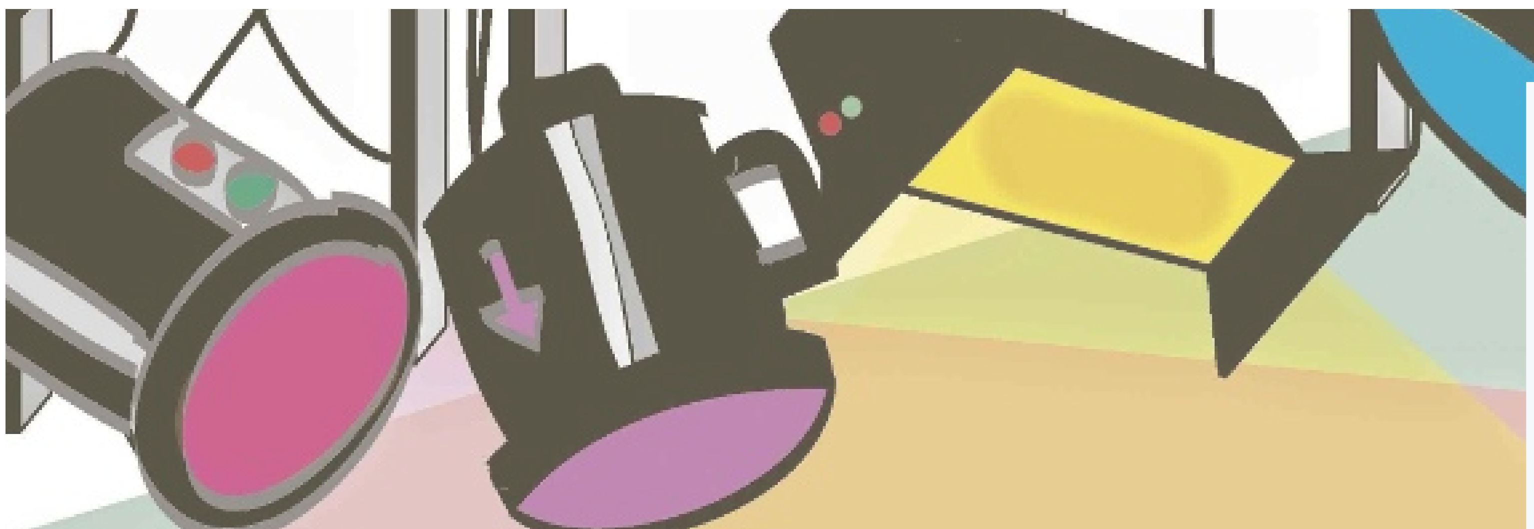
ADVERTENTIES
Marloes Tak

VORMGEVING
Wendela Ataliede
Sarah Kuiper

Aan deze Ñapa werkten mee:
Adeck
Marius Bremmer
Monique Casimiri
CVF
Linda van Eekeres
Mirjam Fokkens
Verele Ghering
Hans de Haan
Elodie Heloise
Lennart Huijsen
M. Huizing
Erik van Kampen
Judice Ledeboer
KBB
Brede Kristensen
Lisette Keus
Roxanne Martha
Nelly Rosa
Jan de Ruijter
May Voges
Miriam de Windt
Ken Wong

Ñapa is een publicatie van:
Uitgeverij Amigoe NV
Scherpenheuvel z/n
Curaçao
Tips voor de redactie?
Bel 736-9050
Email napa@amigoe.com
Adverteren?
Bel Marloes Tak
736-9050 / 516-7377
advertentienapa@amigoe.com

Uitgelicht



Groots sportief evenement

Als er één aansprekend evenement is dat de bevolking van Curaçao massaal op de been kan brengen, is het wel de Ride for the Roses. Afgelopen zondag deden maar liefst zo'n 6.800 enthousiaste mensen mee aan de Ride, Swim & Walk for the Roses. Het eerste onderdeel, de Uphill Challenge, vond een week eerder plaats. Stijn Watkis, waarvan de Amigoe de hoofdsponsor was, haalde in totaal 13.500 gulden op. Behalve de Amigoe, waren er nog 79 bedrijven en privépersonen die de 15-jarige fietser steunden. Het totaalbedrag van alle fietsers kwam uit op 155.000 gulden. Geld dat rechtstreeks ten goede komt aan het Prinses Wilhelmina Fonds. Zondag was er tevens de introductie van een nieuw onderdeel, de Spinergy for the Roses. De deelnemers spinden 55.000 gulden bij elkaar. De maandag stond in het teken van een filmavond. De totaalopbrengst is niet bekendgemaakt. In april volgt nog de traditionele veiling. Op de Facebookpagina 'Ride for the Roses Curacao' zijn nog veel meer foto's te bekijken van het evenement.

Foto's Ken Wong

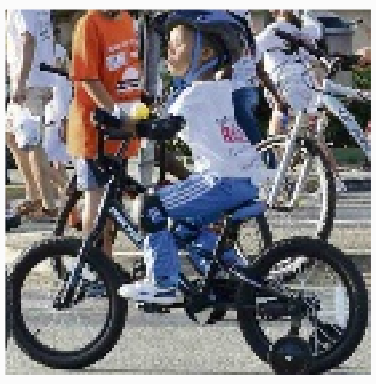


Foto van de week

Kater Joris is vier jaar oud en slaapt al sinds hij een dreumes was in deze schaal. Ondertussen past hij er, zoals op de foto te zien is, bijna niet meer in, maar het blijft zijn favoriete hangplek. Althans overdag. 's Avonds slaapt hij op de vensterbank. Dan ziet de andere kater van Odette Faulborn-Blom, Doby, zijn kans schoon en gaat in de schaal liggen.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem naar napa@amigoe.com

Thuis

'Mijmeringen'

Monique Casimiri

Naarmate ik ouder word, merk ik dat ik melancholieker word. En niet alleen ik, ook mijn vrienden om mij heen. Alsof we nu pas doorhebben dat het leven eindig is. We maken bewust en onbewust de balans op. Wat hebben we tot nu toe gedaan, wat willen we nog doen? Gaat dat nog lukken? Doen we dat hier of gaan we terug? Ik heb jarenlang geroepen dat ik hartchirurg zou willen worden. Kijk, dat is zoiets, dat gaat niet meer lukken. Dat moet ik niet willen. Niet voor mijzelf, om nog zoveel jaren te moeten gaan studeren voor zoveel geld, maar ik moet dat zeker niet willen voor die arme mensen die een hartoperatie nodig zouden hebben. Ik zou geen beste arts zijn. Als ik de opleiding medicijnen al zou halen, dan zou dat met magere zesjes zijn. Niet genoeg voor een nieuw hart. De balans opmaken, dat doen vele vrienden. Curaçaose vrienden in Nederland spreek ik daarover. Een terugkerende zaak is altijd weer: blijven we in Nederland wonen of gaan we terug? Eigenlijk zegt iedereen dat ze terug willen. En toch blijven we hier. We kiezen voor veiligheid en zekerheid.

Maar ondertussen luisteren we steeds vaker naar de muziek van de Antillen, niet alleen de merengue's van weleer, we kunnen nu ook de walsen, mazurka's en danza's waarderen. We lezen de kranten online, we lezen de boeken van bekende auteurs van de Antillen. Boeken die we op de middelbare school moesten lezen. Toen wilden we niet, maar moest het. Nu hoeft het niet en willen we het.

We kijken naar foto's van vroeger en halen herinneringen op. We hebben het over vrienden van vroeger waar we al in geen vijfentwintig jaar contact mee hebben gehad, alsof het nog steeds beste vrienden zijn. We organiseren reünies met vrienden van toen. We koken de heerlijkste gerechten met kruiden die we bij de toko halen. Steeds vaker en steeds meer.

Bij elke mijmering, of dat nu onder het eten is, of bij een gezellig samenkomen van vrienden, maak ik toch steeds weer de balans op. Wat heb ik tot nu toe gedaan? Wat wil ik nog doen? Moet dat hier? Of kan dat ook op Curaçao?

Ik vind dat alles kan op Curaçao. Zolang je er maar in gelooft. Mijn vrienden geloven dat niet allemaal; dat levert leuke gesprekken op, waarbij we aan het eind van de avond allemaal voor ons uit staren. Luisteren we naar de Caribische klanken uit de stereo, de schaal met pasa palu's die komt nog eens voorbij. Totdat de stilte doorbroken wordt met een: Ken je die en die nog? Van je weet wel. Die zat ook bij ons op school. Die haalde in de pauze altijd een Johnny cake bij de snèk. En zo kabbelt de avond voort, zo gaat het leven verder en tellen we er al gauw weer een paar jaar bij op, voordat we ons de vraag stellen: wat hebben we tot nu toe gedaan? Wat willen we nog doen? Doen we dat hier of gaan we terug?

Prins Bernhard Cultuurfonds:

‘Frisse nieuwe richting duiden’

Eind 2011 droeg Winthrop Curiel, het voorzittersstokje van het Prins Bernhard Cultuurfonds voor het Caribisch Gebied (PBCCG) over aan Michèle Russel-Capriles. Een uitgebreid afscheidsinterview met Curiel volgde, maar niet zonder de belofte om eind 2012 te praten met de nieuwe voorzitter die er dan een heel jaar ‘cultuurfonds’ op had zitten.

Tekst: Elodie Heloise
Foto’s: Ken Wong

Belofte maakt schuld en aldus volgde er een gesprek met Michèle Russel-Capriles over haar eerste jaar in de hoedanigheid van voorzitter van het PBCCG.

“Nee, een echt eigen stempel, heb ik na dit jaar nog niet op het fonds kunnen drukken”, zegt Russel-Capriles lachend. “Maar dat komt ook omdat het stempel van Winthrop een steengoed stempel is. Wanneer je iets overneemt moet je, denk ik, je vooral ook richten op het behouden van wat werkt. Wel heb ik, heel subtiel en voorzichtig, een frisse nieuwe richting kunnen duiden. En ook dat wil niet zeggen dat de oude richting niet fris was. Er zijn gewoon nieuwe trends binnen de aanvragen zichtbaar geworden die een nieuw antwoord behoeven.”

Michèle Russel-Capriles zit op precies dezelfde plek tegenover me waar Winthrop Curiel een jaar geleden zat en terugblikte op zijn carrière bij het fonds. We zitten in de vergaderzaal van het PBCCG in het majestueuze historische pand van de fraters van Tilburg op de glooiende rug van Scherpenheuvel.

Zij aan zij hebben Winthrop en Michèle in eerste instantie gewerkt, waarbij Curiel zich steeds een beetje meer terugtrok. Een geleidelijke overgang van het voorzitterschap creëerend. Want hoewel Michèle al acht jaar bestuurslid van het fonds is, is het eindverantwoordelijk zijn voor het geheel toch van een andere orde. Zeker wanneer die rol overgenomen wordt van iemand die twee decennia lang zeer nauw betrokken is geweest bij het fonds en de mensen die er werken.

“Ik heb het als heel erg prettig ervaren Winthrop zo dichtbij te hebben. En eerlijk is eerlijk, rond februari was ik al behoorlijk gefrustreerd. Sommige dingen duurden gewoon veel te lang naar mijn smaak, zoals uitbetalingen. Te bureaucratisch, teveel papier, teveel rompslomp. Ik wilde slagvaardiger kunnen zijn. Winthrop Curiel was op zulke momenten heel rustig en zei dan: ‘Michèle, kijk het even aan. Ik weet dat dit niet goed loopt. Ik heb er alleen nog geen andere manier voor weten te vinden. Het komt wel’. Dat is heel fijn.” “Advies geeft hij ook, nog steeds, gevraagd en ongevraagd. Maar altijd uiterst correct. Op z’n Winthrops. Hij is nog altijd zeer aanwezig in de ‘cultuur’ van het fonds. Zo leeft zijn mening in de bestuursvergaderingen ook nog steeds. Ik betrap mezelf erop dat ik dat ook aangeef. Dan ligt er een voorstel waarover besloten moet worden en wanneer ik er mijn mening over geef, laat ik ook direct weten ‘dat Winthrop er in dit geval anders over denkt’. Ik heb de ruimte gekregen, maar ik heb het eerste jaar ook een paar foutjes gemaakt. Er zijn een of twee aanvragen die wij hebben toegekend waar ik achteraf spijt van heb. En er zijn er een paar waarvan ik nu denk dat we ze hadden moeten toekennen. Maar al met al is het heel goed gegaan het afgelopen jaar. Vooral in het aantal aanvragen.”

Michèle Russel geeft aan dat het PBCCG over 2012 zo’n veertig à vijftig aanvragen meer te verwerken heeft gehad. Van kleine projecten tot ambitieuze grote ondernemingen. De reden daarvan vindt ze in verschillende oorzaken.

“Er is heel duidelijk een nieuwe trend te ontdekken. Meer geld is er gevraagd voor allerlei filmprojecten. Wellicht onder de invloed van het Rotterdams Filmfestival dat naar Curaçao is gebracht. Ik denk ook dat de financieel-economische situatie die wij het afgelopen jaar hebben beleefd ermee te maken heeft dat mensen misschien eerder bij ons aanklopten. En dan is er natuurlijk de wisseling van de wacht. Er zijn mensen die denken ‘bij Winthrop lukte het niet, misschien bij Michèle wel’. Helaas werkt dat zo. Dat mensen denken dat ze op persoonlijke titel iets kunnen ‘regelen’ met je. Maar zo gaat het echt niet, wij zijn een professionele organisatie. Er zijn regels. Een goed plan is een goed plan, daar verandert wie je wel of niet kent helemaal niets aan.”

Behalve dat er meer is aangevraagd, zo geeft Russel aan, is er ook meer geld besteed.

“In augustus was het geld dat wij uit Nederland ontvangen voor subsidies al op. We hebben ons reservefonds aangesproken. Dat is overigens niet vreemd, dat hebben we wel vaker gedaan. In de afgelopen vijf jaar zijn we steeds over het beschikbare schenkingsbedrag heengegaan. Er is gewoon meer geld nodig. Het aantal aanvragen groeit en er is behoefte om aan meer projecten te kunnen bijdragen. Niet alleen op Curaçao, maar op de hele voormalige Antillen. Dat is het werkgebied van het Fonds en steeds meer mensen weten ons te vinden.”

Voorlichting en goede medewerkers zijn heel belangrijk voor het welslagen van een aanvraag en daarom heeft Michèle Russel vorig jaar ook een aantal van de andere eilanden bezocht.

“Ik ben naar Bonaire en St. Maarten geweest. De wisselwerking tussen de eilanden blijft belangrijk. Cultuuruitwisselingen, maar ook het kunnen meten met anderen in de regio waar het gaat om kunst en cultuur, is van belang. Maar dan moet je wel een goed netwerk hebben en contact onderhouden. Op St. Maarten liepen de aanvragen terug. Daar heb ik tijdens mijn bezoek uitleg gegeven tijdens informatiebijeenkomsten, om de mensen meer wegwijs te maken. Dat heeft gewerkt. Er komen nu meer goed ingevulde aanvragen binnen. Ik zal dat vaker gaan doen. Op de BES-eilanden is de gezaghebber de contactpersoon voor het Fonds. Die is automatisch lid, maar heeft meestal onvoldoende tijd om zich ook te verdiepen in de projecten. Dat hopen wij nu te veranderen. Op Bonaire is iemand door de gezaghebber aangewezen die de projecten gaat aflopen. Ook op Statia en Saba zou dat moeten, daar moet ik nog naartoe. Wat Aruba betreft... daar gaat het goed.”

Scherpere selectie

Een ander streven dat volgens Russel-Capriles bij zal dragen aan een scherpere selectie, maar ook aan een hogere kwaliteit van projectuitvoering, is dat zij graag zou zien dat de bestuursleden meer tijd kunnen vrijmaken voor projecten.

“Ik wil onze mensen dichter op de projecten hebben. Het is zulk mooi werk wanneer je dit niet alleen op papier meemaakt. Ik ken alle projecten en natuurlijk ook alle aanvragen. Van kleine dingen tot groot. Het is geweldig om je te kunnen bewegen binnen al die creativiteit en om met een subsidie van het Fonds daaraan te kunnen bijdragen.”

Trots is Russel op het filmbeleid dat nu is ontwikkeld en op het beleid ten aanzien van publicaties.

“Dat is nu allemaal terug te vinden op de website. Ik merkte dat er al jaren losse subsidies werden gegeven aan met name filmprojecten waar eigenlijk geen ondergrond voor was. Die hebben we nu afgetimmerd. En duidelijk gemaakt. Ik ben er heel blij mee dat we deze losse processen hebben kunnen stroomlijnen.”

> Nieuwe trend: filmprojecten

Dit jaar bestaat het PBCCG zestig jaar. Dat betekent niet alleen dat dat gevierd moet worden en dat er wordt teruggeblikt. Er zal ook naar de toekomst gekeken worden. Iets wat ook moet, zeker met het toenemende aantal aanvragen ten opzichte van een gelijkblijvend budget.

“De algemene richtlijnen voor een toewijzing, ontvangen uit Nederland, worden continu getoetst en aangepast aan de Caribische situatie. We kunnen immers uit steeds meer projecten kiezen en hebben een beperkt budget. Maar binnen dat spanningsveld zullen als vanzelf de betere projecten overeind blijven in een beoordeling. En we willen wat meer naar projecten toe die een langdurig en domino-effect kunnen genereren in het leven van mensen. Zoals bijvoorbeeld een keramiekcursus vergoeden waarmee iemand een basis creëren kan om bijvoorbeeld souvernirs te gaan maken, waarmee weer een bijdrage geleverd kan worden in het levensonderhoud. Ook hier moeten we kritisch kijken naar onze richtlijnen. Wij subsidiëren namelijk geen sociaal-economische projecten, maar aan de andere kant rekenen wij wel tot onze werkgebieden het bevorderen van kunst en cultuureducatie, In dat kader is het aardig om te kunnen melden dat Ossandra ‘Sandra’ Lewis-Nieuw van Curaçao Creations bestuurslid is geworden.”

> Een goed plan is een goed plan

Extra middelen

Wat Michèle hoopt niet te hoeven doen is een verdeling van de begroting te maken naar werkgebied of genre. “Liever niet, want we willen natuurlijk alle vormen van kunst en cultuur en natuurbehoud blijven ondersteunen. Misschien moeten we een maximum gaan vaststellen per werkterrein om er zeker van te zijn dat we alles blijven bedienen. Het heeft niet mijn voorkeur om aparte potjes te creëren, maar wanneer blijkt dat we zo een eerlijkere verdeling kunnen garanderen dat moet het misschien toch. Het ligt natuurlijk ook aan de soort aanvragen dat we binnenkrijgen. Maar stel nou dat meer dan de helft aanvragen voor een filmproject betreft, dan moeten we hier wel over na gaan denken. Dat gaat namelijk anders ten koste van andere werkgebieden of genres.”

Een ander punt dat Michèle Russel op de agenda heeft staan voor de komende jaren heeft alles te maken met het genereren van extra middelen voor het Fonds.

“We willen meer aan fundraising gaan doen om meer ruimte in het budget te krijgen. Daarnaast is er de wetgeving met betrekking tot legaten. We willen het fiscaal-technisch mogelijk maken om voordelig een legaat aan het Fonds te doen toekomen. Nu geeft dat nog een hoop haken en ogen.”

En dan is er natuurlijk nog het Winthrop Curielfonds, het afscheidscadeau van het Prins Bernhard Cultuurfonds Nederland voor de ex-voorzitter. Vorig jaar werd het voor het eerst aangesproken.

“Geweldig! Drie jongens hebben een drumstel gekregen. Ze zitten op les bij de Curaçaoënaar Pernell Saturnino die wereldwijd successen boekte op muzikaal gebied. De drumstellen zijn nog niet hun eigendom. Dat gebeurt pas eind dit jaar wanneer gebleken is dat die investering ook echt met beide handen aangegrepen is. School moet goed gaan, de ouders moeten deze kinderen blijven steunen en ze moeten serieus hun muziektraining bij Saturnino volgen.”

Al met al is Michèle Russel heel tevreden over het afgelopen jaar en blij dat de functie van voorzitter aan haar is toevertrouwd. Voor 2013 mag ze nog een heel klein beetje leunen op de ervaring van Winthrop Curiel die zich steeds verder terugtrekt om haar alle ruimte te geven. Een nieuwe voorzitter die inmiddels stevig in het zadel zit en zichtbaar blij is met het werk dat zij nu doet.

“In dit werk heb ik mijn draai gevonden. Ik noem het maar ‘werk’, maar dat is het natuurlijk wel en niet. Dit is een bestuursfunctie die je op je neemt en waarvoor je beloond wordt met een enorm gevoel van ‘satisfaction’. Waar ik heel blij van word is dat ik nu een bijdrage kan leveren aan de samenleving op een manier die bij me past.”

www.pbccaribbean.com

Michèle Russel-Capriles voor het voormalige klooster waar het Prins Bernhard Cultuurfonds is gevestigd.

Michèle Russel-Capriles

Michèle Russel-Capriles heeft een maatschappelijke bevlogenheid die zij in eerste instantie inzette in de politiek. Als een van de medeoprichters van de PAR werd zij een van de eerste Statenleden voor die partij. Een periode waarin zij geen blad voor haar mond nam en probeerde binnen de gevestigde orde van politiek en ambtenarij een verandering teweeg te brengen.

“Het moest beter en eerlijker. Wat niet klopte kaartte ik aan. Met vuur en verve. Maar ik was te rechttoe, te rechtaan. En niet te corrumperen. Dat is me uiteraard niet in dank afgenomen. En op een bepaald moment werd ik moe. Ik was elke morgen op tijd in het parlement. Klaar om te beginnen. Voorbereid. En dan kwamen anderen veel later of niet. En ik heb me dan ook afgevraagd wat me bezielde om (bijna) alleen in het Statengebouw rond te spoken. En wat je dan doet is eigenlijk even logisch als erg: if you can’t beat them, you join them... Uiteindelijk ben ik eruit gestapt. Uit de politiek en de partij. Ik kon daar te weinig doen.”

Michèle Russel zet zich na haar politieke carrière op andere wijze in voor diezelfde samenleving waarvan zij houdt. Ze werkte onder meer voor het Ronald McDonald-huis, het Joods Museum, kunstgallerie landhuis Bloemhof en als bestuurslid van het PBCCG.

“Nu ik als voorzitter van het fonds werk, heb ik helaas al die andere werkzaamheden moeten afstoten. Het werd teveel. En ik wil dit (PBCCG) graag goed doen. Door middel van het verstrekken van subsidies aan kunst, cultuur en natuurbehoud op de zes eilanden voel ik dat ik directer bijdraag aan mijn gemeenschap.”

Medisch

De wereldwijde last van ziekte

Het leek mij toepasselijk om deze rubriek in het nieuwe jaar te beginnen met de weergave van een buitengewone studie naar de gezondheidstoestand in de gehele wereld in 2010: 'The global burden of Disease'. Het gerenommeerde Engelse tijdschrift 'The Lancet' wijdde in zijn editie van 15 december 2012, vrijwel het hele nummer aan dit onderwerp. Het betreft een unieke prestatie op dit gebied, gebaseerd op een jarenlange, hechte samenwerking tussen 486 wetenschappers van 302 instituten in 50 landen.

Tekst: Hans de Haan

Het is het eerste systematische en uitgebreide onderzoek sinds 1990 naar gegevens over ziekten, verwondingen en gezondheidsrisico's dat is gestart in 2007 door een consortium van de volgende wetenschappelijke centra: Harvard University, Institute for Health Metrics and Evaluation at the University of Washington, Seatlle, John Hopkins University, University of Queensland, Imperial College Londen, University of Tokyo en de WHO. De kosten van het eerste deel werden betaald door de Wereldbank en het vervolg door de Bill & Melinda Gates Foundation (Bill Gates, oprichter van Microsoft). De omvang van deze studie is sinds 1990 indrukwekkend toegenomen. Werden er toen 107 ziekten en verwondingen geteld, samen met 10 risicofactoren, in 2010 werden 291 ziekten en verwondingen, alsmede 67 risicofactoren vastgesteld in 21 regio's, verdeeld in 20 leeftijdsgroepen.

Levensverwachting
Het goede nieuws is dat de levensverwachting van de wereldbevolking sinds 1970 met ruim 10 jaar is toegenomen: voor mannen van 56 naar 67 jaar en voor vrouwen van 61 naar 73 jaar. In sommige landen, waaronder Bangladesh, Iran en Peru, maakten mannen in dit opzicht zelfs een sprong van 20 jaar. In 1990 was een derde van alle overledenen ouder dan 70 jaar. In 2010 was dat 43 procent. In 2010 was bijna een kwart van alle mensen die overleden 80-plus. Wat de kinderen betreft onder 5 jaar, was het aantal doden onder hen met 60 procent gedaald vergeleken met 1970.

Het slechte nieuws is dat het aantal doden onder volwassenen in de leeftijdsgroep van 15-49 jaar in dezelfde periode steeg naar 44 procent, voornamelijk als gevolg van Aids, ongevallen en geweldpleging. Verder is duidelijk geworden dat wereldwijd helaas steeds meer mensen hun levensjaren slijten met ziekten en gebreken. Uitgedrukt in getallen komt het erop neer dat gemiddeld elke wereldbewoner per levensjaar 42 weken doorbrengt in goede gezondheid en 10 weken lang lijdt aan een ziekte.

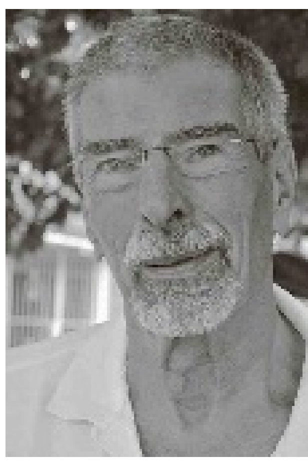
Doodsoorzaken
De voornaamste risicofactoren voor ziekten in de wereld zijn nu hoge bloeddruk, het roken van tabak en het overmatig gebruik van alcohol. In 1990 bestond de top drie uit: ondergewicht van kinderen, luchtvervuiling in huis door vluchtige stoffen die voor koken of verwarming worden gebruikt en het roken van tabak.
Het aantal doden door overdraagbare ziekten (infecties), geboortes (moeders en pasgeborenen) en ondervoeding daalde met 17 procent (van 15.9 miljoen in 1990 tot 13.2 miljoen in 2010). Het aantal doden door malaria steeg echter met circa 20 procent in dezelfde periode.
In 2010 moest bij twee van elke drie doden de oorzaak worden toegeschreven aan een niet-overdraagbare ziekte (bijvoorbeeld kanker of een hartinfarct); in 1990 was dit één op twee. Acht miljoen mensen overleden aan kanker, hetgeen een stijging betekent van 38 procent, vergeleken met 1990. De belangrijkste doodsoorzaken in 2010 waren hartziekten door ischemie (= onvoldoende bloedtoevoer), CVA (beroerte), COPD (chronische, obstructieve (luchttoevoer belemmerende) longziekten), longontstekingen, longkanker en Aids. De eerste twee genoemde ziekten waren verantwoordelijk voor een kwart van alle doodsoorzaken in de wereld (in 1990 een vijfde).

Oude en nieuwe bedreigingen
Klassieke infectieziekten, zoals tuberculose en malaria blijven onverminderd slachtoffers eisen: in 2010 overleden aan elk van deze ziekten 1.2 miljoen mensen. Zoals eerder vermeld, eiste kanker het leven op van 8 miljoen mensen, een derde meer dan 20 jaar geleden. Eén op de vier doden overleed aan een hartzieke of beroerte, hetgeen twintig jaar geleden nog maar 20 procent was. Diabetes was in 2010 verantwoordelijk voor 1.3 miljoen doden. Vergeleken met 1990 steeg het aantal dodelijke slachtoffers van verkeersongevallen met ongeveer de helft. De voornaamste bedreiging voor de gezondheid van de wereldbevolking is nu hoge bloeddruk geworden.

Toename van gebreken
Een verrassende bevinding van deze studie was het toegenomen aantal oorzaken voor het ontstaan van een gebrek (bijvoorbeeld stoornis, gemis, handicap). In 1990 was het totale aantal levensjaren voor mensen met een gebrek 583 miljoen, in 2010 was dit aantal gestegen tot 777 miljoen. Tot ieders verbazing kwam dit niet door de toename van de oorzaken, maar door het feit dat meer mensen een gebrek kregen. Het blijken namelijk dezelfde oorzaken te zijn als 20 jaar geleden: lage rugpijn, depressie, bloedarmoede door ijzergebrek, nekpijn, COPD, blindheid en doofheid, geestelijke stoornissen (dementie), verslaving aan drugs en pijnlijke invaliderende aandoeningen van de gewrichten door slijtage (artrose).
Daarnaast zijn er lichamelijk gehandicapten door ziekte (bijvoorbeeld door verlamming of na een amputatie) of een ongeval. Steeds meer mensen zullen weliswaar langer leven, maar zij zullen in toenemende mate wel gaan lijden aan chronische ziekten. Er zijn aanwijzingen dat dit vooral zal voorkomen bij vrouwen in de leeftijd tussen de 15 en 65 jaar.
Voorheen werd in de statistieken over de gezondheidstoestand van een bevolking alleen onderscheid gemaakt tussen wel- en niet-overdraagbare ziekten, met andere woorden tussen infectieziekten en ziekten als gevolg van bijvoorbeeld kanker, diabetes of falende, vitale organen, zoals het hart. Er moet dus nu een derde categorie worden onderscheiden: mensen met een gebrek.

Hoge bloeddruk is naast roken en veel drinken, de voornaamste risicofactor voor ziekten.

Toepassing van deze kennis
Waarom werd deze studie uitgevoerd? Het is vooral een waardevol instrument voor het werk van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Margaret Chan, directeur-generaal van de WHO, drukte zich als volgt uit hierover: 'This study is an important milestone; the challenge now is to close the gaps in data collection, especially in low- and middle income countries, so that we no longer have to rely heavily on statistical modelling for data on disease burden.'
Er is nu, na het aftastende begin in 1990, voor het eerst een volledig en betrouwbaar overzicht opgesteld over de gezondheid van de wereldbevolking en van afzonderlijke landen. Dank zij deze magistrale studie kan enerzijds de WHO haar beleid aanpassen en kunnen anderzijds de politici en beleidsmakers van de desbetreffende landen de prioriteiten in hun beleid ten behoeve van de volksgezondheid, goed onderbouwd bijstellen.



Hans de Haan is arts en jarenlang actief geweest als medisch adviseur bij diverse instanties.

Beweging

Diabetes en beweging

Tekst: CVF

Diabetes wordt in de volksmond suikerziekte genoemd. Door een tekort aan het hormoon insuline (type I) of door het niet goed werkzaam zijn van de beschikbare insuline (type II) kunnen lichaamscellen onvoldoende glucose (suiker) opnemen.

Diabetes is een belangrijke oorzaak voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten (hartinfarct en beroerte) en problemen met de kleine vaten zich uitend in klachten in nieren en ogen. De meeste mensen met diabetes sterven aan een van deze ziekten.
Overgewicht is een belangrijke oorzaak voor de ontwikkeling van diabetes II. Door het overgewicht kan de insuline zijn werk niet goed doen. De alvleesklier moet steeds meer insuline maken om genoeg glucose in de cellen te krijgen. Als dat niet meer lukt, worden de cellen ongevoelig voor insuline en ontstaat type 2 diabetes. De bloedglucose wordt te hoog, u voelt zich futloos en sneller vermoeid. Verder kan overgewicht ook bijdragen tot een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte. Dit alles zorgt ervoor dat iemand met met diabetes en overgewicht een nog grotere kans heeft dat hij hart- en vaatziekten met alle complicaties zoals hierboven genoemd.
Diabetes type II stond voorheen bekend als ouderdomssuiker. Maar omdat overgewicht een hele grote rol speelt in het ontwikkelen van diabetes II zien we, ook op Curaçao, steeds meer kinderen met 'ouderdoms' suiker. De behandeling van DM is gericht op het verkrijgen en handhaven van normale bloedglucosewaarden. Behalve dat de arts u bloedglucoseverlagende middelen voorschrijft heeft de patiënt met DM-2 ook een verantwoordelijkheid naar zichzelf toe. Om verdere complicaties te voorkomen is een gezonde actieve levensstijl, waarbij zowel voeding als beweging een belangrijke rol spelen, van groot belang.
Personen die regelmatig bewegen hebben een 35 tot 50 procent kleinere kans op het ontwikkelen van diabetes type II dan personen die niet actief in het leven staan.

Diabetes en beweging
Diabetes leidt tot een aantal beperkingen die voor iedereen anders aanvoelen. Vaak is er angst voor verergering van de klachten. Deze angst en de beperkingen creëren een vrees om actief te bewegen wat al gauw tot bewegingsgebrek leidt. Dat is jammer, omdat bewegen, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, juist voor mensen met diabetes, een 'must' is. Het heeft een positief effect op de bloedsuikerspiegel en vermindert al op korte termijn de ervaren beperkingen.
Wanneer u veilig en verantwoord bewegen integreert in uw dagelijkse leven, zult u merken dat uw levenskwaliteit er al snel sterk op vooruit gaat.
Het positieve effect van bewegen op diabetes (zowel voor conditietraining als spierversterkende oefeningen):

- Door te bewegen wordt de hoogte van de bloedglucose verlaagd.
- Dit komt door het grotere verbruik van glucose in de actieve spieren en een beter gebruik van insuline. De spiercellen worden gevoeliger voor glucosetransport ten gevolge van regelmatig bewegen. Vooral bij type II diabeten neemt de gevoeligheid van de celwanden toe zodat insuline gemakkelijker zijn werk kan doen.
- Insuline kan beter zijn werk doen door een betere doorbloeding.
- Omdat tijdens het bewegen de doorbloeding verbetert en dit zorgt dat de insuline sneller zijn werk doet. De glucose in het bloed wordt sneller aan de spieren afgegeven waardoor het gehalte in het bloed sneller daalt.
- Er is minder insuline nodig om het lichaam goed te laten functioneren
- o Om een blijvende verminderde behoefte aan insuline te bereiken is het belangrijk dat u in ieder geval dagelijks een half uur beweegt met een behoorlijke intensiteit. De hartslag moet daarbij verhogen, de ademhaling versnellen en u moet licht transpireren (zweten).
- De bloedsomloop wordt gestimuleerd
- De aanvoer van voedingsstoffen naar de cellen verloopt sneller en beter. Dit helpt de complicaties die kunnen optreden als gevolg van diabetes te voorkomen.
- Het gewicht blijft (of komt) op peil en de vetverdeling verandert.
- Regelmatig bewegen draagt bij aan gewichtsverlies en dat is goed. Overgewicht en diabetes gaan namelijk vaak hand in hand en overgewicht kan zelfs bijdragen tot het ontstaan van diabetes.

Beweegrichtlijnen voor diabetes:
In het begin ligt de aandacht vooral op het verhogen van de aerobe activiteit, ofwel de beweging waarbij grote spiergroepen gedurende langere tijd op een ritmische wijze actief zijn.
Aangeraden wordt om minimaal vijf dagen per week minimaal een half uur matig intensief actief te zijn. U begint met hetzij lopen danwel fietsen, indien u geen andere fysieke beperkingen heeft. Frequentie, duur en intensiteit moeten zorgvuldig opgebouwd worden, zodat men zich gemakkelijker kan aanpassen om de bloedsuikerbalans te handhaven.
Frequentie: minimaal 5 maal per week. U mag nooit langer dan twee dagen achter elkaar niet bewogen hebben.
Duur: Om uw gezondheid te bevorderen wordt aangeraden de duur op te bouwen naar minimaal een half uur bewegen per dag op een rustig niveau.
Intensiteit: In het begin beweegt u op een rustig niveau. Dit houdt een gevoelsmatige vermoeidheid in van 4 tot 5 op een schaal van 1 tot en met 10 (1 = volledige rust, 10 staat gelijk aan zeer, zeer zwaar). Kunt u dit eenmaal gedurende 30 minuten volhouden, dan kunt u de intensiteit verhogen naar matig intensief, of wel een gevoelsmatige vermoeidheid van 5 tot 6. U merkt dan dat u iets minder gemakkelijk kunt praten tijdens het bewegen.
Verder is het van belang om mensen met suikerziekte ook te stimuleren om twee maal per week spierversterkende en coördinatieoefeningen te gaan doen. Deze oefeningen dienen te worden uitgevoerd met minder weerstand en meer herhalingen. Een goed begin is te beginnen met acht verschillende oefeningen waarbij de grote spiergroepen worden gebruikt. Twee Sets van 15 herhalingen is een goed begin, tussen de sets wordt een rusttijd van 30 tot 60 seconden aangeraden. Bij de 15e herhaling is de geoefende spiergroep wel vermoeid maar niet uitgeput. De oefeningen dienen wel technisch goed te worden uitgevoerd. Explosieve bewegingen en de valsalva-manoeuvre (blokkeren van de uitademing) dient u te vermijden.

Waar moet u op letten?
1 . Bloedsuikergehalte
Omdat de insuline beter zijn werk kan doen, wordt de kans op hypoglycemie (te laag bloedsuikergehalte) tijdens bewegen groter. Vooral bij afhankelijkheid van toegediende insuline. Symptomen van een te laag bloedsuikergehalte zijn onder meer zweten (plotseling meer dan normaal), trillen, angst, hartkloppingen, vermoeidheid, verwarring, niet meer kunnen concentreren het niet meer kunnen coördineren van de spieren (spierslapte). In uiterste gevallen kan bewusteloosheid optreden.

Het effect van (te) lage bloedglucosewaarden houdt soms zelfs tot wel 24 uur na het bewegen aan. In deze tijd gaat het lichaam de suikervoorraden in de cellen weer aanvullen door het glucose uit het bloed te halen. Vooraf aan de inspanning mag de bloedsuikerspiegel dus niet te laag zijn.

Aangeraden wordt om minstens vijf dagen per week een half uur of langer te lopen of te fietsen.

Zelfcontrole is essentieel om te gaan bewegen. Controleer uw bloedsuikerspiegel altijd vóórdat u gaat bewegen! Deze behoort hoger te zijn dan 70mg/dl en lager dan 250 mg/dl.
2. Diabetische neuropathie (zenuwbeschadiging)

Diabetes is een van de belangrijkste oorzaken voor neuropathie. Hierdoor ontstaat onder meer een verlies van het diepe gevoel. Ofwel je gevoel in de handen en voeten verandert, de spierkracht neemt af en je coördinatie wordt minder. De kans op blessures en wondjes is hierdoor veel groter. Goed schoeisel en sokken zonder onregelmatigheden en controle van je voeten na inspanning is dan ook aan te raden.

Voorwaarden voor het veilig gaan bewegen als u diabetes heeft

- Overleg met uw arts voordat u gaat beginnen, zodat hij u onder meer informatie kan geven over medicatie en beweging (met name als u insuline-afhankelijk bent).
- Zelfcontrole is essentieel (begin niet met een te lage (lager dan 70 mg/dl) danwel te hoge bloedsuikerwaarde (hoger dan 250 mg/dl)).
- Breng geen insuline aan in de spiergroepen die u daarna gaat trainen.
- Beweeg regelmatig en bouw de duur en intensiteit rustig op.
- Neem glucosetabletten (druivensuiker) of andere snel oplosbare koolhydraten mee als u gaat bewegen. Deze kunt u innemen als u toch een te laag bloedsuiker krijgt.
- Zorg ervoor dat u (beweeg) omgeving weet dat u suikerpatiënt bent.
- Stel u begeleider op de hoogte als u complicaties heeft als gevolg van u suikerziekte (oog, nier, zenuwbeschadiging).
- Draag goede schoenen om de kans op huidbeschadiging te verkleinen.
- Controleer regelmatig uw voeten op wondjes.
- Bewegingsactiviteit waarbij een te lage bloedsuiker kan leiden tot levensgevaarlijke situaties dient u te vermijden (zoals diepzeeduiken en gaan zwemmen zonder dat er andere personen in de buurt zijn.)
- Als u alleen gaat lopen, laat altijd iemand weten waar u naartoe gaat en hoe laat u denkt terug te zijn.
- Kies een activiteit die bij u past, zodat u het leuk vindt en bewegen een onderdeel van uw dag uitmaakt.

Gewichtsreductie samen met regelmatig matig tot intensief bewegen (minimaal een half uur per dag) verbeteren beide de werking van insuline. De lichaamscellen reageren beter op de aanwezige insuline, waardoor de glucose beter wordt opgenomen. Wat soms kan betekenen dat u het gebruik van uw tabletten (in overleg met uw arts) kunt verminderen.

Maak de juiste keuze en draag zelf bij aan de zorg voor uw eigen gezondheid.

Huisruilen in Hollandse setting

Sommigen vinden het maar niets, voor ons is het de succesformule: huisruilen in de zomervakantie. We doen dit niet via een website of een commerciële organisatie, maar gewoon 'via via'. Deze zomer zijn we beland in Grand Haven, een prachtig stadje aan Lake Michigan. Daar wonen veel mensen van Nederlandse afkomst. Een impressie van een Amerikaanse vakantie met een Nederlands randje.

In Michigan kan je heerlijk kajakken op de Père Marquette River.

Tekst en foto's: Marius Bremmer

Het stadje Holland, vlakbij Grand Haven, buit haar Nederlandse historie uit.

Ons huis staat op de hooggelegen oever van de rivier de Grand. We kijken oostwaarts uit over een schitterend moerasgebied. Niet alleen een prachtig uitzicht als 's ochtends de zon opkomt, ook als de zon weer ondergaat is het geweldig om te zien hoe het lage licht over het vogelrijke gebied schijnt.
Als welkom staan een paar flessen eigengemaakte wijn op tafel, de heer des huizes maakt zelf wijn in zijn basement. Daar staan ook een prima tafeltennistafel en een pooltable. We voelen ons meteen thuis. Het huis heeft een royale tuin, vooral gazon, en is omgeven door hoge inlandse eiken. Daardoor is het binnen wel wat donker en is er niet een lekkere porch waar je 's ochtends al wat zon hebt.

Volle koelkast
Omdat de overgrootvader van de heer des huizes uit de provincie Groningen komt, hebben de bewoners van ons huis iets met deze stad. In de huiskamer hangen aan de wanden afbeeldingen in soorten en maten van de Martinitoren, van de Grote Markt en van het A-kerkhof, allemaal wel bekend van het bordspel Monopoly.
De boekenkast is in ruilhuizen altijd een trekker: dit jaar veel boeken over geschiedenis - en dan vooral de Tweede Wereldoorlog - maar ook theologie en historie van de Verenigde Staten. Allemaal literatuur die past bij een protestantse gepensioneerde leraar geschiedenis.
Wat ook altijd een spannende kant is van het huisruilen: wat zit er allemaal in de koelkast? Koelkasten zijn in de VS altijd propvol en ook hier in Grand Haven hebben we de instructie gekregen vooral gebruik te maken van wat er aan voorraad is. En dat is heel wat. Lekkere snacks, wel drie aangebroken potten pastasaus, verse groente, een groot stuk cheddar cheese dat natuurlijk op moet en een keur aan dressings, sauzen en andere smaakmakers. Er lag nog een briefje in de keuken dat we vooral ook van de cereals moesten nemen.

Zoet water
Grand Haven ligt aan Lake Michigan. De rivier de Grand, die langs ons huis stroomt, mondt vlak bij uit in het meer. Het stadje werd gesticht in 1834 door een bonthandelaar. Die startte er een handelspost. Al snel vestigden zich er meer immigranten die zich in het bosrijke gebied stortten op de houtkap, het verzagen en het verhandelen van hout. Er kwam een spoorlijn, de haven werd ontwikkeld, het stadje groeide en bloeide. Eind negentiende eeuw kwam ook het toerisme op gang: upper middle class Amerikanen zochten er rust aan de poederwitte stranden van het meer, genoten van de heuse duinen en de flinke branding van een van de grootste zoetwaterreservoirs ter wereld. Wat heerlijk om je in de zee te wanen, maar geen mond vol zout water te krijgen! Ook vandaag nog weten toeristen Grand Haven te vinden. Hiken, biken, watersport, diepzeevissen op het meer of gewoon zonnebaden op het strand. De vuurtoren maakt er helemaal een Hollands plaatje van.

Coast Guard
Er is in ieder geval genoeg te doen hier! Begin augustus staat Grand Haven in het teken van het Coast Guard Festival, want de stad is de zetel van de kustwacht annex reddingsbrigade van het enorme Lake Michigan. Er is dan kermis in de Washington Street, de hoofdstraat van het stadje. Ook liggen er dan bijzondere schepen in de haven, dit jaar hele mooie uit Canada. Hoogtepunt is de grote parade: een eindeloze optocht van verklede mensen, praalwagens, historische voertuigen, muziekkorpsen, lokale en regionale politici ('Piet Hoekstra for Congress') en schoonheidskoninginnen komen langs - zelfs een jongedame met mijn achternaam 'Bremmer'. Ook de lokale middenstand grijpt haar kansen om in beeld te komen, variërend van supermarktgigant van Nederlandse afkomst Meijer tot begrafenisondernemer Klaassen.
Af en toe trekken we er een ochtend of een middag op uit. Ook in de regio van Grand Haven doet het landschap af en toe erg Nederlands aan. En als je dan langs plaatsen als Borculo, Zutphen, Drenthe, Overisel, Zeeland en Holland rijdt, dan is je verbazing helemaal compleet.

Het strand van Grand Haven: zoet water, maar verder net het Noordzeestrand.

Naar de kerk
Het wemelt in Grand Haven van de kerken, het is er bijna Grand Heaven. Kerken van Nederlandse origine domineren, zoals diverse Reformed (= Gereformeerd) Churches en de daar weer - naar goed Nederlands gebruik - van afgescheiden Christian Reformed Church. Zondags in de hal van de Second Christian Reformed Church worden we hartelijk begroet, de kinderen krijgen van een oude kerkganger elk een Wilhelminapepermunt! Tijdens de dienst heet dominee Michael Koetje, ook van Nederlandse afkomst, ons hartelijk welkom. Meer dan de helft van de leden blijkt volgens de ledenlijst een Nederlandse achternaam te hebben. Sommigen spreken ons bij het koffiedrinken na afloop nog aan in het Nederlands. Terpstra, Dijkema, Ottens, Hordyk, Lubbers: Nederlandse namen te over. Hetzelfde beeld krijgen we de volgende zondag in de Trinity Reformed Church, waar ds. Randy Bremmer predikant is, nota bene een achterneef van mij! Zijn ouders emigreerden in de jaren 50 van de vorige eeuw vanuit Waddinxveen en Gouda naar de VS. Na de dienst praten we onder de koffie met de oude mevrouw Van Elzelingen, die als 16-jarige het grote Duitse bombardement op Roterdam nog meemaakte. Van alle oudere Nederlandse immigranten krijgen we het idee dat ze terugkijken op een prachtig leven in hun nieuwe vaderland.

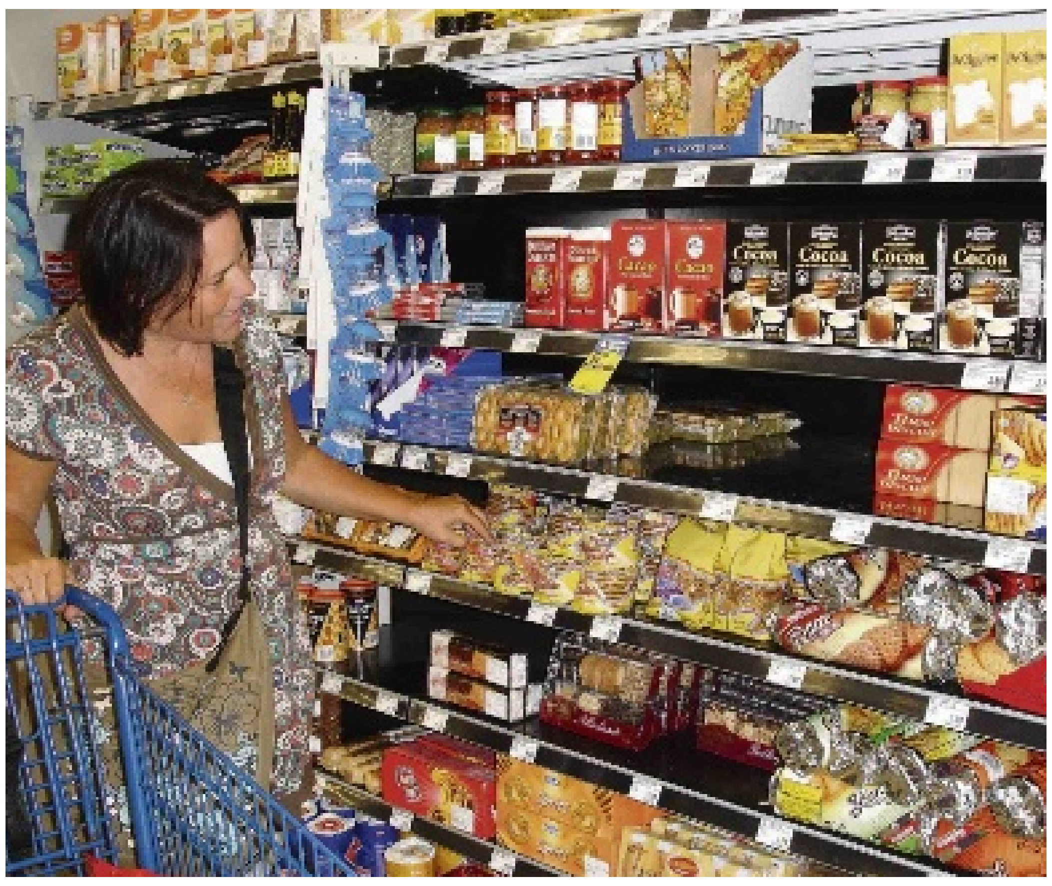
Meijer Supermarkt
Het is een genoegen om boodschappen te doen in de grote supermarkt Meijer. De uit het Overijsselse Hengelo afkomstige Hendrik Meijer begon in 1934 - midden in de crisisjaren van de vorige eeuw - samen met zijn toen veertienjarige zoon Frederik zijn latere kruideniersimperium met geleend geld. Zoon Frederik overleed pas vorig jaar en liet 190 megasupermarkten in vier noordelijke staten na, met Grand Rapids als hoofdkantoor. Frederik Meijer stond in de miljonairslijst van Forbes en gooide hoge ogen met zijn Meijer's Garden: een schiterend tuinencomplex annex openluchtmuseum in Grand Rapids, met veel kunst à la het Nederlandse Kröller-Müller museum.
Bij elke ingang van een Meijer-supermarkt staat een van de lokale senioren in Meijer-uniform de klanten welkom te heten en eventuele vragen te beantwoorden. Daar staan ook scootmobiels klaar om veel te dikke klanten van vervoer te voorzien in de winkel waar - toegegeven - de afstanden binnen de winkel enorm zijn. Meijer is vriendelijk geprijsd en verleidt klanten met aantrekkelijke aanbiedingen, waarbij de prijs daalt naarmate je meer van dezelfde producten aanschaft. Dat voorkomt dat je alsnog bij Wall Mart terecht komt, die prominent aan de andere kant van de straat aanwezig is. In de supermarkten van Meijer is ook een speciaal pad met aparte secties voor dominante groepen immigranten: een Italiaanse sectie, een Duitse, een Oost-Europese, een Mexicaanse en een Nederlandse. Daar vind je hagelslag, appelstroop, banketstaven, ontbijtkoek, koekjes van Verkade, stroopwafels, Conimexproducten, soepen van Honig en verschillende soorten pepermunt. Hier kocht de vriendelijke man uit de kerk zijn Wilhelminapepermunten!

'You may keep it'
In dit deel van de VS zijn de mensen gematigder wat betreft obesitas en de dames hebben niet van die harde stemmen zoals in New York en mensen rijden niet in van die overdreven grote auto's zoals je elders in de VS wel ziet. Het is vast de Nederlandse invloed die de mensen tot matigheid dwingt. Ons valt ook op dat iedereen die we spreken heel erg vriendelijk en belangstellend is en best in voor een goed gesprek over inhoudelijke zaken. Niks oppervlakkige Amerikanen dus.

We hebben weliswaar onze TomTom, maar zouden graag ook een kaart van de stad en van de regio hebben. In de plaatselijke boekhandel verkopen ze die niet, maar ze zitten er wel velegen om een praatje. De verkoper: "Are you from The Netherlands? My name is VanderSys and my grandparents came from Gelderland. And my colleague is mrs. Wessel, she's from Dutch origin too." Ze verwijzen ons door naar een benzinestation aan de overkant, waar we aan de praat raken met de bediende. Hij vraagt nieuwsgierig naar waar we vandaag komen en roept dan enthousiast uit: "My name is Boersma, I have Dutch roots." Kaarten verkopen ze niet, maar Boersma loopt naar zijn auto om ons zijn eigen exemplaar te geven. "You may keep it!"

Nederlandse namen
VandenBerg heeft in Grand Haven een bedrijf in internet solutions en de lokale travel agent heet De Jonge en ook de twee grote funeral homes verraden een Nederlandse achtergrond: Van Zandwick, Bartels & Kammeraad Funeral Home en Klaassen Family Funeral Home. Ook op de boerenmarkt op zaterdagochtend vallen de Nederlandse namen op van agrariers in deze regio: Visser Farms, Reenders, Diemer enzovoort. Hetzelfde beeld zie je natuurlijk in het even verderop gelegen stadje Holland en in het veel grotere Grand Rapids.
De tuinman is 'Dykstra Landscaping' en Steve Matthies en Ron Wierenga zijn twee lokale makelaars.
Hoogtepunt van Nederlandse namen is natuurlijk de plaatselijke begraafplaats en het telefoonboek: wat een bekende Nederlandse achternamen allemaal.

Lachwekkend
Bij de kerk ontmoeten we een ouder echtpaar dat interesse toont om ook eens met ons van huis te ruilen. Ze bieden als kennismaking een dagje kajakken aan bij hun mobile cottage, anderhalf uur noordelijk van Grand Haven. Mevrouw haar grootmoeder komt uit het Groningse Bedum. Tegen mijn grootvader zei 'oma' altijd: 'Hou je bek'. Weten jullie wat dat betekent? Het is lachwekkend, maar ook aandoenlijk. De man heeft ook een Nederlandse achternaam, maar geen idee meer waar zijn voorouders vandaan komen. Een paar dagen later zijn we aan het kajakken op de Père Marquette River, in een prachtig natuurgebied.



Lange vingers, bokkenpootjes, stroopwafels, krakelingen, theebiscuitjes, prince fourré, ontbijtkoek, roggebrood, beschuit: allemaal verkrijgbaar in Grand Haven.

Inspiratie

Ruben La Cruz: Het ritme van het doek

Beeldend kunstenaar Ruben La Cruz is allesbehalve simpel, niet in zijn werk, zijn leven en niet in persoon. De installaties die hij maakt zijn groots en dubbelzinnig, met de kunstprojecten die hij - samen met Karolien Helweg - opzet en begeleidt, wil hij vooral voor kinderen een verschil maken en ook in zijn voorkomen is La Cruz kleurrijk en kunstzinnig. Toch heeft hij als groot voorbeeld een grootse kunstenaar die op het eerste gezicht juist eenvoudig oogt: Piet Mondriaan. Maar volgens La Cruz moet je kijken naar de compositie, om te begrijpen wat je ziet.

Tekst: Lisette Keus

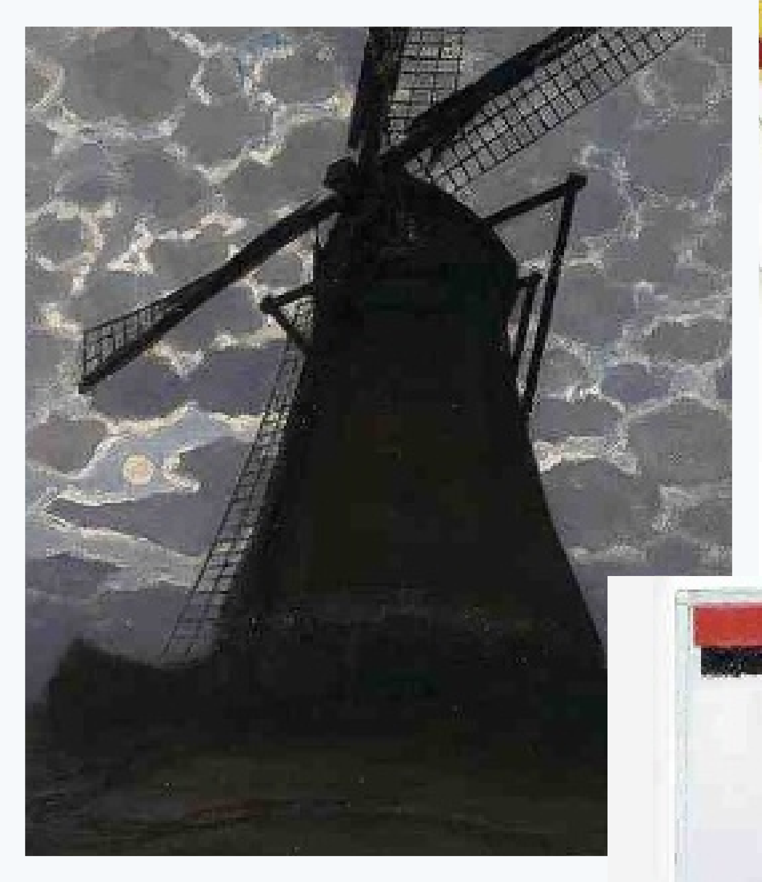
La Cruz: “Zijn werk lijkt simpel, eenvoudig, maar de balans van de kleuren en de manier waarop hij de vlakken verdeelt; het heeft een ritme, er zit een systeem in. Kijk, je ziet vierkanten, maar het heeft net als muziek een soort ritme. De Boogie Woogie bijvoorbeeld komt uit het ritme voort, de vlakken zijn niet met willekeur geplaatst. Mensen die niet op de hoogte zijn van beeldende kunst, zien dit niet. Zoals Karel Appel of Rietveld, mensen zullen oppervlakkig over hun werk oordelen, maar het gaat over de compositie. Met de compositie bedoel ik net als in een film of bij een foto, het gebeurt niet spontaan. Mondriaan bepaalt de compositie en plaatst zijn vlakken bewust. Daarom krijgt deze die juiste harmonie van Mondriaan. Hij heeft dit ook vastgelegd, veel mensen zijn beïnvloed door zijn werk. Net als muziek, schrijven en spreken, heeft kunst een opbouw, een compositie en een ritme. Hoe simpel het - bij Mondriaan - ook lijkt.”

Dezelfde gang

La Cruz is in zijn voorkomen allesbehalve eenvoudig, totaal anders dan Mondriaan: “Ik heb ook aan de Koninklijke Academie gezeten net als Mondriaan, en heb dezelfde gangen bewandeld die hij ook bewandelde. Daar is ook mijn fascinatie vandaan gekomen. Ik ben me meer gaan verdiepen in hem als persoon; zelfs zijn manier van kleden was simpel, maar doeltreffend.”

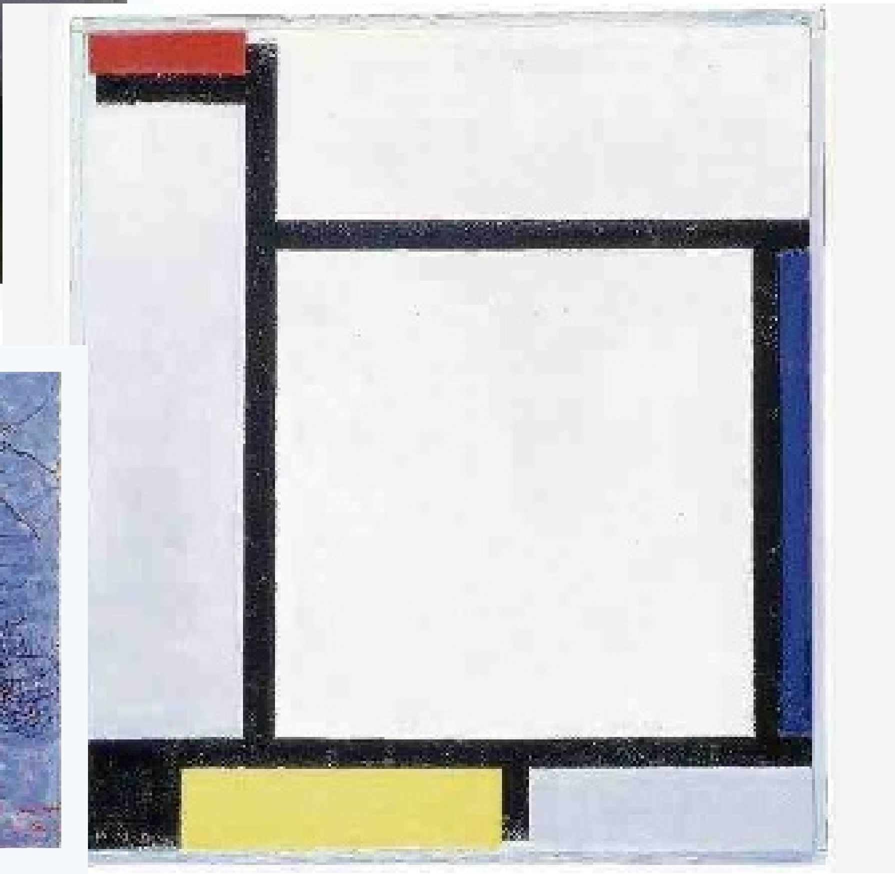
En ook in zijn werk verschilt La Cruz van zijn voorbeeld, maar ook voor hem geldt dat de compositie bepalend is voor het begrijpen van zijn werk. La Cruz: “Mondriaan is Mondriaan en ik ben Ruben La Cruz. En ik maak installaties, maar ook daarvoor is de compositie erg belangrijk. Hoe het op te bouwen, hoe je het onderwerp benadert, hoe grof je materiaal, de natuur. Door dit met de kennis te doen die ik heb, kan ik mensen op het verkeerde been zetten. Ik kan mensen zich bewust laten ergeren en met de gedachten van de mensen spelen.”
Mensen op het verkeerde been zetten, net als zijn Mondriaan en Appel: het ziet eruit alsof een kind hetzelfde kan, maar men ziet niet de diepere bedoeling. La Cruz: “Appel gaat terug naar het pure. Hij is iemand die weet wat hij doet, maar toch kan tekenen als een kind. Eigenlijk is iedereen geboren met het talent om een vlak puur in te delen. Je zou kunnen zeggen dat je dit op school wordt afgepakt. Daar leer je bewust te worden van wat je doet, het ritme en de kleur. Je leert daar bijvoorbeeld welke kleuren vloeken, maar dan kan je juist weer bewust kleuren gebruiken die vloeken.”

Mensen op het verkeerde been zetten, net als Piet Mondriaan. Victory Boogie Woogie, 1942-1944



Molen bij Avond, 1917

Avond; De rode boom, 1908-1910



Compositie met rood, blauw, zwart, geel en grijs, 1921

Culturele Agenda

Mon Art Gallery

De Mon Art Gallery in het Rif Fort in Otrobanda toont tot half februari, naast de vaste collectie van haar kunstenaars, prachtige sieraden van Margo Nilissen, Lara Schweighofer, Evelien Sipkes, Nicoline Querido-Winkel en Ans Mezas-Hummeling. En noteert u alvast: half februari de heel bijzondere expositie van de Sabaanse kunstenares Heleen Cornet met schilderijen en aquarellen over de Rainforest. De komende maanden houden Ria Houwen, Mimi van Bindsbergen en andere kunstenaars schildersessies in het Rif Fort. Voor meer info: Tel. 462.2977.

Galeria Kas di Kultura

Galeria Kas di Kultura en Anansi Masters nodigen een ieder uit voor de kunsttentoonstelling ‘Anansi Masters’ met werken van de Curaçaose kunstenaars Morgaine Parris. Merly Trappenberg, Lorraine Rosalia, Wendell Tielman, Sandra Leonora, Joan van Leeuwen, Nataly Pas, Dennis Sint Jago en vijf studenten van de Adriana’s Academy die zich lieten inspireren door de Nanzi-vertellingen die in maart vorig jaar bij het Anansi Masters vertel-evenement zijn vastgelegd op het Brionplein. Deze expositie is nog te zien tot 30 januari, maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur en van 14.00 - 16.30 uur in Galerie Kas di Kultura aan de Koningin Wilhelminastraat 1 te Scharloo.

Landhuis Bloemhof

In Landhuis Bloemhof is nog t/m 30 januari de expositie ‘Through the years with Ria Houwen’ te bezichtigen. Een expositie van schilderijen van leerlingen van Ria Houwen, te weten Joke Piso, José Wagner, Justa Guljé, Karin Tseng, Liesbeth Kraetzer, Merle Ann van de Zande, Monique Wilsoe, Nel-An van Eenennaam, Trix Boelhouwer, Vreek Krepel en Winnie Stegeman-Tanasale. De expositie laat een klein overzicht zien van wat er in de afgelopen jaren geproduceerd is. Er is steeds uitgegaan van een opdracht, waarin een thema en een techniek centraal stonden. Landhuis Bloemhof ligt aan de Sta. Rosaweg 6, naast Café ‘Tap Maar In’ en is open van dinsdag tot en met zaterdag van 09.00 tot 14.00 uur. Voor meer informatie kunt u bellen naar 737-5775 of een e-mail sturen naar info@bloemhof.an.
Landhuis Bloemhof heeft voor dit jaar de volgende planning van kunstexposities in petto.
Tot 30 januari nog de expo van leerlingen van Ria Houwen ‘Through the years with Ria Houwen’. Van 2 - 23 februari ‘Back to Nature’, een groepsexpositie van lokale kunstenaars. Tijdens de opening van ‘Back to Nature’ verzorgt Michèle Russel-Capriles de workshop ‘Giving back to nature’ tussen 11.00 en 13.00 uur. Boomstammen rond de hofi worden behangen met oude kleurrijke tekeningen, schilderijen, tijdschriften e.d. Deelname is gratis en voor jong en oud. Voor meer info kunt u bellen naar Landhuis Bloemhof.
Van 2 - 30 maart exposeert Brigitte Wawoe. Van 6 april tot 4 mei zal Louis La Rooy zijn glassculpturen en borden tentoonstellen. Landhuis Bloemhof hoopt dat van 8 mei tot 5 juni een expositie van Nelson Carilho door zal gaan. In augustus/september wordt aandacht besteed aan 150 jaar Vrijheid (Afschaffing Slavernij). In oktober is er een groepsexpositie van Marilyn Schanze als gastcurator.

En in november/december is er hopelijk weer een Charles Eijck-expo op Curaçao na 60 jaar.

Half februari zal de Sabaanse kunstenares Heleen Cornet exposeren in Mon Art Gallery.

AtelierArt2gether

AtelierArt2gether organiseert op zaterdag 2 februari van 10.00 - 12.00 uur haar maandelijkse kinderworkshop; kinderen leren leuke technieken en het plezier van schilderen als ontspanning en zelfexpressie. Inclusief materiaal, drinken en iets lekkers 37,50 gulden.
De maandelijkse workshop ‘Maak kennis met een kunstenaar’ wordt zondag 17 februari van 09.30 tot 11.30 uur gegeven. Dit keer is het ontbijten met Toon Hermans. Een mooie morgen zonder zorgen met het lezen van liedjes en teksten die worden verwerkt op grote vellen papier. Schrijven, tekenen met oliepastel en al schilderend hier een vrolijk geheel van maken. Inspirerend en ontspannend. Inclusief materiaal, hapjes en drankjes in de sfeer van de kunstenaar 50 gulden. Deelnemers kunnen rekenen op een heerlijk ontbijt en de inmiddels beroemde Art2gether-kruidenthee.

Astrid van Dorp geeft ook privéschilderles.
In twee uur worden heel veel schilderweetjes en technieken behandeld en op maat lesgegeven. Kan ook in de avonduren of weekenden. Atelier Art2gether is tevens vrijblijvend te bezoeken en volgens afspraak. Er is een doorlopende expositie van eigen werk, kunstverkoop, schilderlessen en workshops, ook op locatie. Voor opgave of informatie: Kaya Ma Pieternella M12 (afslag St. Michiel) T. 5153141 of www.art2gether.com en www.facebook/AtelierArt2gether voor steeds het laatste nieuws.

Waarom atheïsten niet zonder religie kunnen

Waarom atheïsten niet zonder kunnen. Ik bedoel: niet zonder religie kunnen. Homerus stelde reeds vast dat mensen de goden niet kunnen missen. De Talmud maakt ergens een uitzondering: behalve mensen die vol van zichzelf zijn. Ik zou niet willen beweren dat een atheïst per definitie vol van zichzelf is. De meeste atheïsten geloven eenvoudigweg (dat is hier het juiste woord) niet aan een hoger wezen die de bron van alles is, noch aan de mogelijkheid van een goddelijke openbaring. Maar dat neemt het merkwaardige feit niet weg dat mensen waar ook ter wereld er altijd religieuze ideeën op nahielden, religieuze instellingen in stand hielden en religieuze ervaringen meenden te hebben. Hoe verklaar je dat?

Tekst: Brede Kristensen

De standaardverklaring is dat religie functioneel is voor de mentale en de sociale gezondheid van mensen en samenlevingen. Een van de grondleggers van de sociologie August Comte beweerde dat met grote stelligheid en aangezien hij niet alleen atheïst maar ook een praktisch mens was, trok hij de voor de hand liggende conclusie: als de christelijke godsdienst bezig is ten onder te gaan, is er dus een nieuwe religie nodig, eentje voor atheïsten. Zo besloot hij zelf een religie te ontwerpen en die vervolgens te praktiseren met zichzelf als zelfbenoemde hogepriester in de hoofdrol. Daar is hij sindsdien vreselijk om uitgelachen. Sindsdien zeggen veel atheïsten en agnosten dapper tegen zichzelf dat je maar moet zien te leven zonder god en zonder hogepriester. Een teken van volwassenheid, wordt vaak daaraan toegevoegd. Alsof religieuze mensen in een kinderlijk stadium zijn blijven steken en geen moeite doen volwassen te worden. Tegenwoordig wemelt het van echte en half-echte atheïsten in de wereld, die dergelijke opvattingen koesteren. Is het toeval dat er nog nooit in de geschiedenis zo'n, laten we zeggen kinderlijke, behoefte aan 'leiders' is geweest? Die vrolijk misbruik maken van de bewondering die hen ten deel valt. Terwijl de criminaliteit, toch ook een teken van onvolwassenheid, hand over hand toeneemt.

Kerkjes als venstertjes

Een halve eeuw geleden deed de Engelse socioloog David Lyon vergelijkend onderzoek naar criminaliteit in Engelse woonwijken in grote steden. Zelf woonachtig in een Londense achterstandswijk met veel criminaliteit, vroeg hij zich af of het sluiten van een kerkgebouw van invloed was op de criminaliteit. Dat vermoedde hij. Inderdaad, de cijfers gaven een duidelijk statistisch verband te zien. Wijken met kerken bleken veiliger dan wijken zonder. Bij mijn weten hebben bestuurders hiermee nooit iets gedaan. De laatste jaren kom ik veel in Boekarest, de hoofdstad van Roemenië. De oude stad beslaat een oppervlak zo groot als Oostpunt. Vroeger telde de stad 1200 kerkjes. Nicolae Ceau□escu, de communistische dictator van Roemenië, streefde ernaar iedere maand minstens een van de kerkjes met de grond gelijk te maken. Omdat hij in 1989 werd geëxecuteerd, heeft hij zijn sloopwerk niet kunnen afronden. Er zijn nog bijna 900 kerkjes over. In vrijwel elke buurt een. De meeste kerkjes zijn overdag open. Mensen lopen in en uit, steken een kaars aan, bidden en biechten en kussen de icoon van hun geliefde heilige. In tegenstelling tot de moderne wijken eromheen is het oude gedeelte opmerkelijk veilig. Ieder kerkje is als een venstertje naar de hemel. Even de blik naar buiten of naar boven richten om te beseffen dat het leven meer is dan overleven met hulp van geld, macht en aanzien. Is het daarom dat het oude Boekarest in weerwil van alle armoede en misère, relatief veilig en rustig is?

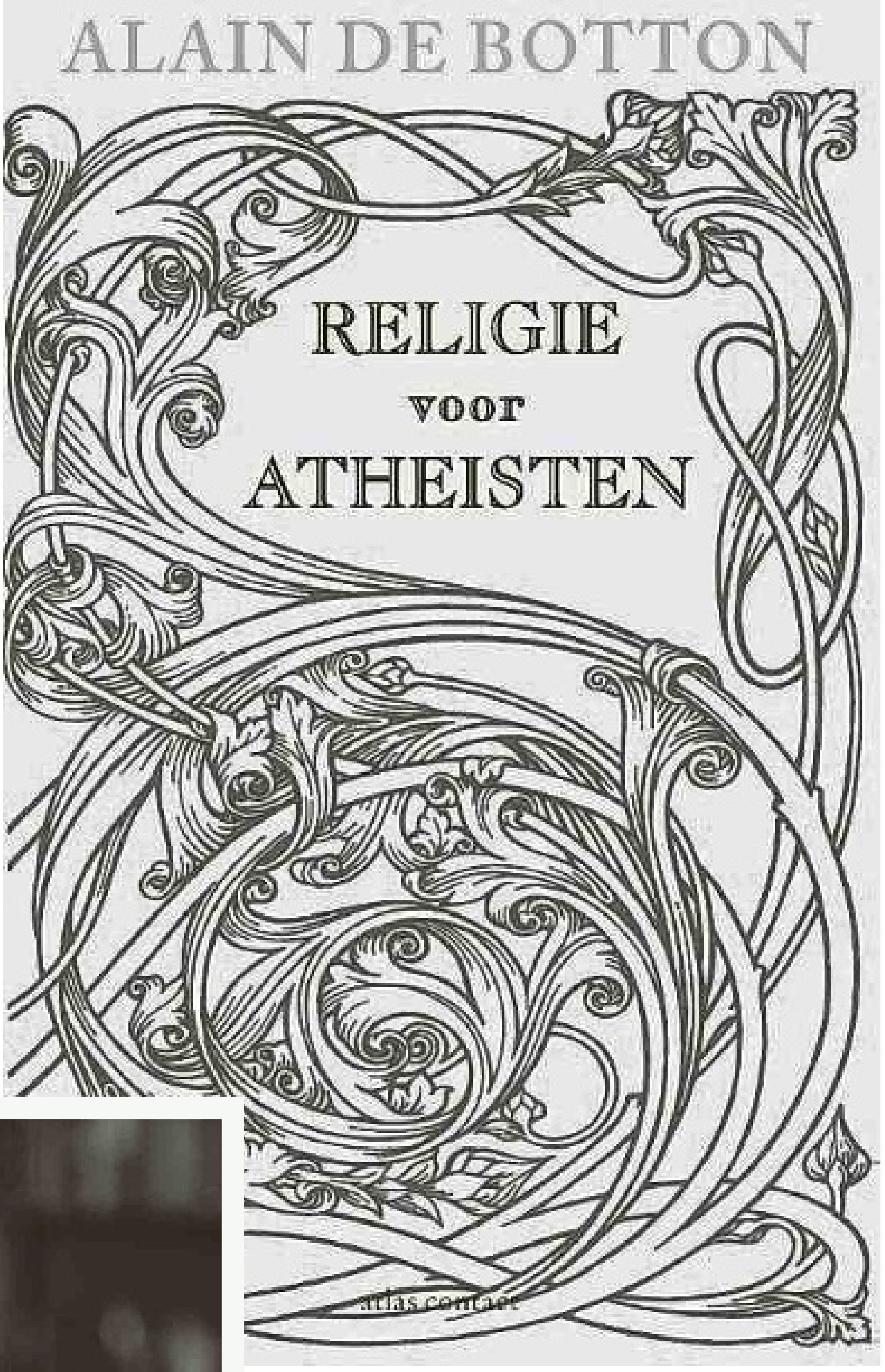
Denk serieus

Alain de Botton, bekend om zijn gave in kristalheldere taal spijkers op hun kop te slaan, heeft in zijn nieuwste boek de vraag gesteld of een gezonde samenleving zonder religie mogelijk is. Zijn 'Religion for Atheists' is een origineel en zeer belangrijk boek, over de vraag hoe een geseculariseerde samenleving de sociale functies kan vervullen die traditioneel door religies werden vervuld. De Botton is zelf atheïst. Hij neemt aan dat het universum niet door een Schepper tot stand is gekomen, die zich tot op de dag van vandaag met het leven van mensen bemoeit. Opgegroeid in een geseculariseerde joodse familie, merkte hij aan zijn ouders dat zij niet zonder enkele joodse rituelen konden. Dat zette hem aan het denken. We kunnen stellen dat religies louter menselijke bedenksels zijn, maar ondertussen vervullen zij functies die van vitaal belang zijn voor ons persoonlijke en sociale leven. Neem zoiets als gemeenschapszin. Wat komt daarvan terecht in onze individualistische cultuur? Netwerken en serviceclubs dienen in de eerste plaats het eigen belang. Om iets in een sportclub en professionele organisatie te betekenen, moet je jezelf eerst bewijzen. Waar vind je buiten de familie nog aanvaarding en erkenning om wie je bent, niet om wat of hoe je bent? In de kerk, synagoge, moskee of tempel is in principe ieder mens welkom. Het zijn plaatsen van totale inclusiviteit. De Botton wijst in dat verband op wat Augustinus de zonde van de 'superbia', de hoogmoed noemde, de arrogantie van de trots die diepe ravijnen tussen mensen slaat. De open communicatie, van essentieel belang voor terugkoppeling, reflectie en ontwikkeling, wordt vrijwel onmogelijk. Angst, afgunst, wantrouwen en geweld liggen aan gene zijde van het ravijn op de loer. Religieuze wereldbeschouwingen en rituelen laten weinig heel van onze arrogantie. Is er, buiten justitiële instellingen, een institutie in onze geseculariseerde maatschappij te bedenken die, zonder te dreigen met straf, korte metten met onze arrogantie maakt? Dat zijn de vragen die De Botton aan de orde stelt. Hij nodigt ons uit serieus over onszelf te leren denken, dus 'vanuit de erkenning van onze nietigheid'. De rest is hoogmoedige verbeelding.

Beelden en rituelen

We realiseren ons te weinig van welk psychologisch belang veel religieuze opvattingen zijn. Luister naar de adviezen van Boeddha en Pascal die in zijn 'Pensées' net als Augustinus pleit voor een realistisch zelfbeeld met andere levensdoelen dan aanzien en rijkdom. Hoeveel mensen lopen niet met zwaarmoedigheid rond omdat ze hun onzinnige idealen niet kunnen realiseren en de ene na de andere psycholoog om raad vragen? Ze voelen zich tekort schieten, of ze voelen zich achtervolgd door schuldgevoelens. We kunnen de biechtpraktijk nu wel ridiculiseren, maar gaan we dan niet al te gemakkelijk voorbij aan de voordelen ervan? Of neem het mikvah-ritueel, de onderdompeling in water om met een schoon gemoed verder te kunnen in het leven. In het verlengde daarvan kun je ook denken aan Yom Kipoer, de grote verzoeningdag binnen het Jodendom, wanneer mensen spijt betuigen voor het verkeerde wat ze hebben gedaan en zich ook met elkaar verzoenen, waardoor de weg voor samenleven en samenwerken opnieuw wordt geopend. Omdat erkenning van eigen falen centraal staat, betekent Yom Kipoer een belangrijk tegenwicht in onze tijd waarin de meeste mensen zichzelf graag centraal stellen.

Het boek van De Botton staat vol met voorbeelden van religieuze ideeën en praktijken uit de grote wereldgodsdiensten, die aantonen dat religies zo gek nog niet zijn. Het meest verrassend vond ik zijn interpretatie van de betekenis van beelden en iconen. Kijk, zegt hij, als kind hebben we allemaal behoefte aan een knuffeldier of een knuffellap. Zonder knuffel naast ons willen we niet slapen. Die knuffel dichten we eigenschappen toe die voor ons kinderlijke welzijn van cruciaal belang zijn. Als we volwassen zijn doen we hetzelfde met ons Boeddhabeeld, of met afbeeldingen van geliefde heiligen. Dat het hier niet om een grapje gaat, toont hij aan met een foto van het bureau van Freud waarop een hele rij beeldjes van Assyrische, Egyptische, Griekse en Romeinse goden staan, die hij kennelijk prettig vond in zijn nabijheid te hebben.



Alain de Botton

Tegen het einde van zijn boek gaat De Botton in op de werking van architectuur. Zoals er gebouwen zijn die een fysiek en mentaal verziekende werking oefenen, zo zijn er ook gebouwen die gezondheid, gemeenschappelijkheid en creativiteit stimuleren. En gebouwen die ons herinneren aan de religieuze dimensie van het leven. Wat mij betreft had hij hier aandacht kunnen schenken aan Oscar Niemeyer, de beroemde Braziliaanse architect die als geen ander begreep dat gebouwen niet louter een functionele opeenhoping van stenen zijn. Gebouwen kunnen de uitdrukking zijn van een dialoog met de medemens, de natuur en met het oneindige en die dialoog ook bij de gebruiker ervan stimuleren. Datzelfde geldt voor de publieke ruimte. Dat is precies wat De Botton eigenlijk ook wil. Zeker geen terug naar een ouderwetse religiebeleving, wel naar een culturele leefomgeving, die ruimte biedt aan belangrijke religieuze gebruiken die van groot sociaal belang zijn.

Wat staat ons te wachten?

'Religion for Atheists' is een origineel boek. Niet dat zijn ideeën nooit eerder naar voren zijn gebracht. Toen de godsdienstsociologie nog niet in de ban was van empirisch geverifieerde informatie, heeft David Martin vaak gesteld dat de samenleving enorme baat heeft bij functies die de geïnstitutionaliseerde religie vervult. Psychologen als Rollo May en Paul Tournier (van oorsprong arts) konden zich moeilijk voorstellen hoe mensen mentaal gezond zouden kunnen blijven zonder religieuze ankers. Maar het is De Botton die voor het eerst met een integrale argumentatie uiteenzet waarom de geseculariseerde samenleving niet of moeizaam functioneert zonder religieuze instituties en ervoor pleit naar seculiere alternatieven te zoeken. Er is een belangrijk punt dat hij daarbij negeert. Waarom konden religies deze sociale functies effectief vervullen? Had dat niet te maken met de aard van onze motivatie? Om het ouderwets te zeggen met 'ontzag voor de allerhoogste'? Of moderner: met een gevoel voor het heilige, het onkenbare, het oneindige? In combinatie met de overtuiging dat het leven zonder God zinloos is, of, zoals Dostojevski het formuleerde, dat 'zonder God alles is geoorloofd'? Zullen de seculiere alternatieven die door De Botton worden aangewezen, effectief zijn? Ik betwijfel het. En ik vind dit ook het zwakste gedeelte in zijn boek. Een geloofwaardig seculier alternatief wordt niet geboden.

Dat neemt niet weg dat het boek buitengewoon stimulerend is. Ik zou denken dat iedereen die vanuit zijn werk te maken heeft met maatschappijontwikkeling dit boek bovenop zijn leeslijstje zou moeten plaatsen. Om te beginnen religieuze leiders die na lezing ervan andere accenten zullen leggen in hun werk en veel interessante ideeën zullen opdoen. Daarnaast politici, maatschappelijk werkers, politiemensen, stedenbouwkundigen, architecten en nog veel meer beroepsgroepen. Of atheïsten zich erdoor voelen aangesproken weet ik niet. In ieder geval schudt 'Religion for atheists'onze geseculariseerde geest stevig door elkaar.

Alain de Botton, Religion for Atheists, 2012 (Nederlandse vertaling: Religie voor atheïsten, 2012)

Leesvoer

Hotel Vertigo

In augustus 1957 maakt een filmploeg opnames in San Francisco voor Vertigo van Alfred Hitchcock. De Nederlandse uitwisselingsscholier Vincent van Zandt is als manusje-van-alles betrokken bij de crew en raakt diep onder de indruk van de filmwereld. Hij is bereid daar zijn schoolcarrière voor op het spel te zetten. Maar uiteindelijk loopt alles anders dan hij hoopt en wordt hij op beschuldiging van vandalisme en spionage de Verenigde Staten uitgezet.

Pas na zijn pensionering en de dood van zijn vrouw durft Van Zandt terug te keren naar de stad die zijn leven heeft getekend. Zijn er nog sporen te vinden van zijn verblijf? En niet onbelangrijk: slaagt hij erin zijn vriendin van destijds terug te vinden?

Titel: Hotel Vertigo
Auteur: Kees 't Hart
Uitgever: Querido
ISBN/EAN: 9789021443119

Ars Poëtica

Adem jou

Naast jou in mijn gedachten.

Schuif naar je toe

verwarm mijn buik aan jou

mijn buik ademt je kalmte in.

Soms doen we andersom.

Je handoplegging brengt me

naar de aarde waar men slapen kan.

Jij weet dit niet.

Ik ben de wakkere.

Jij slaapt.

Ruth van Rossum, Sakesegawa (2012),Uitgeverij Liverse

Huntu Kòrsou

Samenwerking op maat (1)

Iedere vrijdag als ik mijn boodschappen doen zie ik hen enthousiast, gedreven en aandachtig bezig zijn. Ik heb het over de inpakkers die van maandag t/m vrijdag de klanten van Albert Heijn helpen bij het inpakken van hun boodschappen. Het bijzondere aan hen is dat zij een verstandelijke beperking hebben. Aangenaam verrast door deze constatering vraag ik mij gelijk af: 'maar hoe zijn zij hier terecht gekomen?' Ik verwachtte immers dat dit werk door 'gewone' krachten wordt gedaan, maar blijkbaar kan het net zo goed gedaan worden door mensen met een beperking. Zo nieuwsgierig als ik ben kan ik het niet laten op onderzoek uit te gaan. En ik raak zodoende in gesprek met één van de organisaties die dit mogelijk heeft gemaakt.

Tekst: Aroena Lakhi

Het gaat om Fundashon Kontakto. Hier spreek ik met twee medewerkers, Samantha Daal en Jeannette de Mos. Daal legt uit: "Kontakto is een arbeidstrainingscentrum voor personen met een verstandelijke beperking die intensieve begeleiding krijgen op het gebied van zorg, vorming en arbeidstraining, zodat zij zich kunnen ontwikkelen tot volwaardige burgers." Hier worden zij klaargestoomd voor hun plek binnen onze gemeenschap", geeft De Mos aan.

In 1989 besloot Totolika, de vereniging van ouders met kinderen met een verstandelijke beperking, te beginnen met activiteiten in het kader van zinvolle dagbesteding voor hun kinderen. De Mos vertelt: "Wat begonnen is als een klasje is uiteindelijk uitgegroeid tot een zelfstandige stichting die sinds 2004 haar inkomsten verkrijgt uit de AVBZ (Lei di Labizjan)."
"Sinds de vestiging van Albert Heijn op ons eiland, is er een vaste ploeg van onze clienten dat hier een stageplek heeft om werkervaring op te doen." Samen met dit bedrijf begeleiden wij hen, zodat zij zich op hun plek voelen en het werk met plezier en enthousiasme kunnen doen", vervolgt Daal.
Behalve de supermarkt zijn er andere bedrijven die ook een samenwerking zijn aangegaan met Kontakto. Daal: "Zo lopen onze cliënten ook stage bij Zanzibar, Papagayo, Chogogo en supermarkt Vreugdenhil." Bij Chogogo hebben wij zelfs een cliënt werken als medewerker housekeeping. Eerst als stagiaire en nu als werknemer."

Dit is waar de stichting aan wil bijdragen middels haar activiteiten. Een zinvolle dagbesteding voor haar cliënten. Een plek waar zij zich gezien voelen en hun zelfvertrouwen de ruimte krijgt zich te ontwikkelen tot een contant stralende zon. "Wij zijn blij dat wij dit gezamenlijk met bedrijven kunnen realiseren. En wij zoeken meer bedrijven die zich hierbij willen aansluiten", besluit De Mos.
Tot slot krijg ik een uitgebreide rondleiding en zie in het 'echt' hoe deze mensen worden voorbereid tot zelfbewuste burgers. Ik realiseer mij hoe onmisbaar dit is voor een 'better quality of life' voor hen. En dat dit niet alleen door Kontakto gerealiseerd kan worden. Een samenwerking op maat is nodig, waarbij bedrijven samen met de stichting inspelen op de behoeften van deze mensen. Inmiddels zit ik met nieuwe vragen. Ik ben namelijk benieuwd naar de beweegredenen van Albert Heijn. Volgende week leest u hun kant van het verhaal.
Ir. Shakti-Aroena Lakhi is voorzitter en medeoprichtster van Huntu Kòrsou. Een stichting die zich inzet voor een duurzame ontwikkeling wat leidt tot een 'better quality of life' op Curaçao. Meer lezen over dit initiatief: www.huntu-korsou.org enwww.facebook.com/HuntuKorsou.

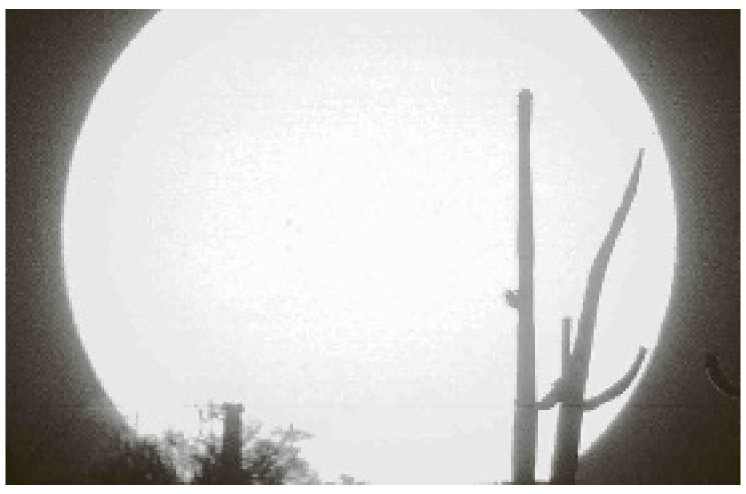
Huntu Kòrsou

Ir. Shakti-Aroena Lakhi is voorzitter en medeoprichtster van Huntu Kòrsou. Een stichting die zich inzet voor een 'better quality of life' op Curaçao. Meer lezen over dit initiatief: www.huntu-korsou.org en www.facebook.com/HuntuKorsou .

Energie

Chili pionier zonne-energie

Chili heeft vorig jaar voor meer dan 3 gigawatt zonne-energieprojecten goedgekeurd. Het is daarmee hard op weg marktleider te worden in Latijns-Amerika.



Vooral de Atacamawoestijn, in het noorden van Chili, is zeer geschikt voor deze energievorm.

In november vorig jaar waren voor 3,1 gigawatt Chileense zonne-energieprojecten goedgekeurd en wachtten nog eens projecten voor samen 908 megawatt op goedkeuring, meldt het Centrum voor Hernieuwbare Energie in hoofdstad Santiago.
Met andere vormen van hernieuwbare energie erbij (waterkracht, wind, biomassa, geothermische energie) stond de teller vorig jaar op 6,7 gigawatt goedgekeurde en 3,8 gigawatt goed te keuren projecten.

Helft zonne-energie
Consultancybedrijf Solarbuzz verwacht dat de helft van alle zonne-energie in Latijns-Amerika de komende vier jaar in Chili zal worden geproduceerd. Chili gaat daarmee Brazilië vooraf, dat 37 procent van de Latijns-Amerikaanse zonne-energie voor zijn rekening zal nemen, en Mexico.
Vooral de Atacamawoestijn, in het noorden van Chili, is zeer geschikt voor deze energievorm. De Atacamawoestijn heeft de reputatie de droogste woestijn ter wereld te zijn.
Solarbuzz verwacht dat de vraag naar zonne-energie in Latijns-Amerika de komende vier jaar explosief zal groeien, met gemiddeld 45 procent per jaar. Dat heeft onder meer te maken met de sterke economische groei in de regio, de stijging van de elektriciteitsprijzen en een nieuw overheidsbeleid voor hernieuwbare energie.

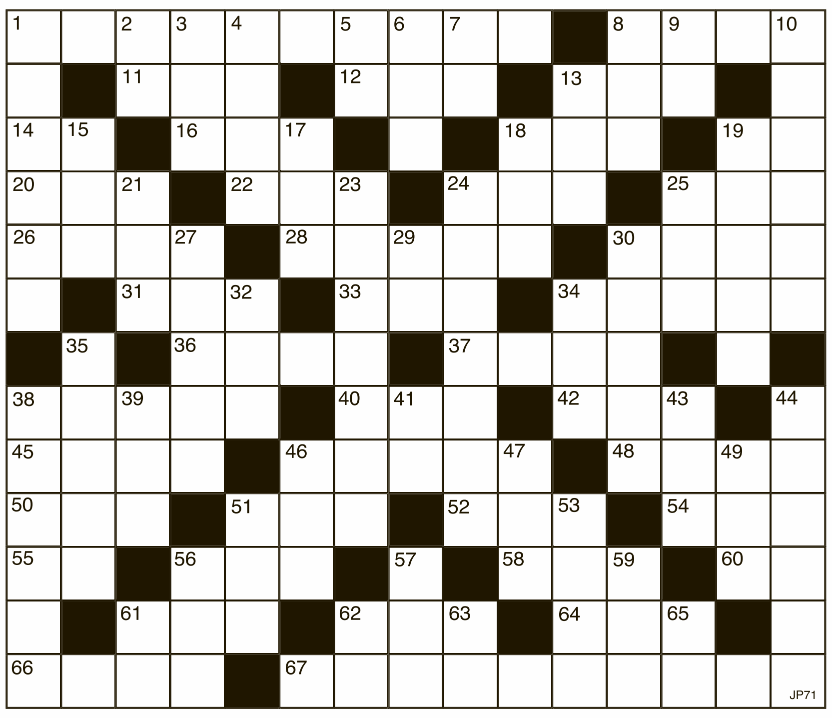
Solarbuzz verwacht dat de vraag naar zonne-energie in Latijns-Amerika de komende vier jaar explosief zal groeien, met gemiddeld 45 procent per jaar.

Puzzels

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL:
1. Mandril; 8. karakter; 11. mosselnet; 12. kloosterlinge; 13. olie (Eng.); 14. persoonlijk vnw.; 16. vogel; 18. vorm van het boeddhisme; 19. voorvoegsel; 20. bijbelse figuur; 22. beroep; 24. kortstondige regenval; 25. windvlaag; 26. schaaldier; 28. Turks gebedskleedje; 30. koerier; 31. snavel; 33. afgunst; 34. jong kind; 36. treuzelaar; 37. bijdehand; 38. hevel; 40. water (Fr.); 42. goedgeefs; 45. plaats in Frankrijk; 46. vrucht; 48. bijbels figuur; 50. vestibule; 51. muil; 52. schrijfgerei; 54. groente; 55. bijbelse stad; 56. kledingstuk; 58. dwaas; 60. bazige vrouw; 61. schaakterm; 62. pausennaam; 64. voorzetsel; 66. mooi; 67. safe voor de nacht.

VERTICAAL:
1. Alcoholische drank; 2. klein kind; 3. kathedraal; 4. levendig; 5. voorzetsel; 6. gevuld; 7. voegwoord; 8. rivier in Frankrijk; 9. reeds; 10. duister; 13. uitroep van schrik; 15. vervoermiddel; 17. rekenkundig vraagstuk; 18. familielid; 19. vader of moeder; 21. echtgenoot; 23. karaktertrek; 24. deel van een badkamer; 25. bedorven; 27. bouwmateriaal; 29. zijde van een schip; 30. extra uitkering; 32. kerkelijke straf; 34. wig; 35. driekroon; 38. boef; 39. hevig; 41. uitroep van pijn; 43. verbindingsstuk; 44. uit Vlaanderen; 46. deel van een schip; 47. hoofddeksel; 49. bunzing; 51. been; 53. nader overeen te komen (afk.); 56. vruchtennat; 57. droog (van wijn); 59. moment; 61. vader; 62. Frans lidwoord; 63. uitroep van spijt; 65. thans.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

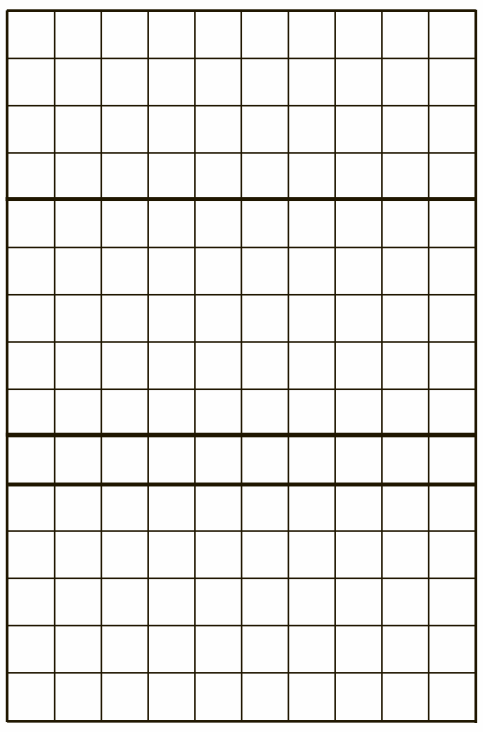
Marij Kelkboom
Bloemond 18
Aruba

Iris Roosberg
Ledaweg 85
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2, tijdens kantooruren. Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744. De prijzen vervallen na drie maanden.

ANAGRAM

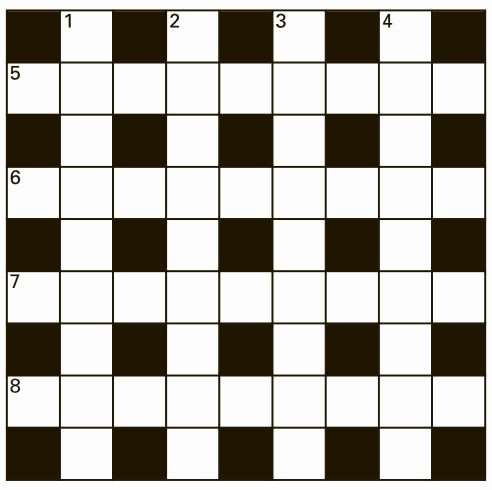
Op elke verticale regel dient een woord van vier een van vijf en een van zes letters te worden ingevuld. Het woord van vijf letters bestaat uit de letters van het voorgaande woord plus 1, het woord van zes letters bestaat uit de vijf letters van het voorgaande woord plus 1. Als de hele puzzel juist is ingevuld, vormen de letters op de vet omlijnde regel een woord.



1. Overblijfsel, interval, droevig;
2. sportploeg, onderwerp, aanvoerder bij de kozakken;
3. slok, achteruit, dringend;
4. dorsvloer, man van adel, denkbeeldig;
5. lot zonder prijs, de tijd opnemen, wilde eend;
6. houtsoort, soort dropje, sojasaus;
7. handgewricht, klos, stijloefening;
8. gewicht, speelruimte, tovenaar;
9. toespraak, scheepsexploitant, liever;
10. broedplaats, bouwmateriaal, proper.

CRYPTO-OVERLAPPER

Op elke regel twee woorden invullen. Twee of meer eindletters van het eerste woord zijn meteen de beginletters van het tweede woord.



Horizontaal:
5. Met deze uitroep maakt een vogel een schuiver (5);
Geen gevulde baal met geld (7);
6. Gewezen inbreker die kritiek heeft (8);
Gemeentehuis (4);
7. Klaarspelen met lijnen (6);
Met een Europeaan om kort te gaan (5)
8. Antwoord met verstand! (6);
Al dat hollen in schuine richting (6);

Verticaal:
1. Soort asbak waar men niets meer van hoort (7);
Spelletje met weinig inzet (5);
2. Geen troebele drank (5);
Een flinke afgang voor die vogel (6);
3. Die passen op punthoofden (6);
Worden parasieten er wijzer van? (8);
4. Afscheidstoernee? (7);
Vorderen in de Duiste staalindustrie (5);

WOORDZOEKER

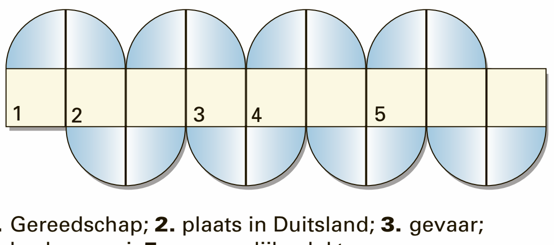
In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

R	U	E	G	D	R	O	T	A	I	D	A	R
F	K	G	R	N	I	T	I	R	O	T	U	A
E	C	N	E	E	T	S	R	U	U	V	D	F
O	I	I	T	O	O	E	C	M	I	O	R	R
R	T	T	I	J	I	O	A	O	P	E	G	A
T	S	T	G	L	D	N	O	T	U	E	I	N
K	S	A	H	I	E	L	I	K	D	N	N	S
E	I	V	E	M	M	E	L	A	S	E	T	E
I	V	S	I	H	B	E	C	E	K	H	L	L
L	N	I	D	U	E	H	R	U	E	A	E	I
A	O	M	R	D	T	E	E	R	A	B	E	N
T	R	E	N	E	S	K	C	Z	L	IJ	B	G
I	A	A	N	R	N	U	Z	E	A	T	A	N
U	A	I	E	O	L	V	N	E	S	N	E	M
T	S	E	O	E	N	A	B	R	U	D	I	D
S	H	W	S	K	L	E	P	B	R	O	E	K

Aandeel
Aaron
Abeel
Adoptiebureau
Afranseling
Autorit
Discount
Durban
Gedachtenis
Geur
Gretigheid
Habijt
Heerseres
Hercules
Italiek
Klepbroek
Medio
Menam
Mensenvlo
Miljoen
Misvatting
Noest
Radiator
Stuit
Troef
Viool
Visstick
Vuursteen
Woonkeuken
Zanik

PUZZELSLANG

Begin bij vakje 1. Bij elk volgend cijfer begint een nieuw woord. De laatste letter van een woord is telkens de eerste letter van het volgende woord. Bij goede invulling, is in de licht gekleurde vakjes een woord te lezen.



1. Gereedschap; **2.** plaats in Duitsland; **3.** gevaar; **4.** keukengerei; **5.** persoonlijke dokter.

© Puzzelland/130126

SUDOKU

	5	7		2	9			
	6		1			5		4
2								6
		1		6			3	5
9		2	7	4		8		
	8		9				7	
		3		8			4	
	7	4			1			3
		5		3	7			

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

Oplossing vorige week

1	9	8	3	5	7	2	6	4
3	2	4	9	6	1	5	8	7
6	7	5	2	8	4	1	3	9
4	1	3	6	7	8	9	5	2
7	8	2	1	9	5	6	4	3
9	5	6	4	2	3	8	7	1
2	4	1	5	3	6	7	9	8
5	3	7	8	1	9	4	2	6
8	6	9	7	4	2	3	1	5

OPLOSSINGEN VAN VORIGE KEER

Prijspuzzel: HORIZONTAAL: 1. Oksel; 5. dek; 8. lunet; 12. rei; 13. oregano; 16. ure; 17. de; 18. boeg; 19. push; 21. in; 22. aral; 24. kapot; 26. omen; 28. lor; 30. sak; 31. goa; 32. etiket; 35. nagras; 37. ob; 38. chelsea; 39. os; 40. dragee; 42. briket; 45. bis; 46. pop; 48. dok; 49. naaf; 51. radio; 53. worm; 55. ze; 56. toer; 58. nota; 60. op; 61. ira; 63. plenair; 65. ome; 66. gouda; 67. las; 68. annex. VERTICAAL: 1. Ordale; 2. keer; 3. si; 4. loo; 5. degas; 6. eg; 7. kapok; 8. los; 9. nu; 10. erie; 11. tennis; 14. rek; 15. nut; 18. blok; 20. hoog; 23. alibaba; 25. paslood; 27. marokko; 29. reces; 31. gaard; 33. tor; 34. the; 35. neb; 36. ase; 40. donzig; 41. gift; 43. iowa; 44. tempex; 46. parel; 47. pinas; 50. aero; 51. rel; 52. ooi; 54. rome; 57. opa; 59. tra; 62. au; 64. na; 65. on. **Crypto-overlapper:** Horizontaal: 5. Pakwegdek; 6. skatanker; 7. steekaste; 8. slagerbus. Verticaal: 1. Bankstelt; 2. zwitserge; 3. ogenpaars; 4. recentrum. **Anagram:** 1. noga-gazon-Zondag; 2. veer-lever-Wervel; 3. glas-langs-Alsnog; 4. elan-panel-Naspel; 5. reep-speer-Expres; 6. trio-intro-Notoir; 7. ante-manet-Hetman; 8. last-staal-Asfalt; 9. eelt-leest-Letsel; 10. lies-salie-Slapie. Eindoplossing: ZWANENHALS **Woordzoeker:** Vrijuit **Puzzelslang:** 1. Ugli; 2. insteek; 3. kool; 4. lokeend; 5. doceren. Het sleutelwoord luidde: UITKLEDEN

Panna cotta

Tekst: Miriam de Windt

Voor fervente gourmets is een warme maaltijd zonder een dessert geen echte maaltijd. De kunst is, welk dessert past bij welke maaltijd? Een dessert kan een maaltijd maken of breken. Hetzij qua smaak: het dessert past niet bij de ingrediënten van de warme maaltijd; u blijft met een onbevredigend gevoel dat de maaltijd niet lekker was. Hetzij qua verzadigingswaarde: u voelt zich te vol gepropt of het tegendeel, u heeft nog trek. Uit het oogpunt van voedingsleer, een slechte keuze van het dessert kan betekenen dat u onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt of darmproblemen.

Panna cotta is in feite een melk-gelatine pudding met vanillesmaak. In het recept kunt u lezen dat het geserveerd kan worden met verschillende smaakmakers. Het is een veelzijdig, lichtverteerbaar toetje, dat u kunt aanpassen voor veel soorten warme maaltijden. Ware het niet... voor de melk! Hieronder meer.

Panna cotta is op zich, in tegenstelling tot vele andere soorten toespijzen, niet echt calorierijk. Ondanks het hoge gehalte aan vetten en verzadigde vetten. Volle melk werd gebruikt voor de berekening. Om minder vetten te krijgen, kunt u heel simpel de melk veranderen in halfvol of mager. Verder is dit recept door de melk, een goede bron van kalk, vitamine B1 en A. Indien u kiest voor een roomsaus, chocoladesaus, slagroom of vruchtjes in siroop om het af te maken, wordt het natuurlijk een heel ander verhaal, voor wat betreft de calorieën.

Gelatine

Gelatine is een eiwitproduct dat wordt bereid uit collageen. Collageen komt voor in bindweefsels (onder meer huid, botten en kraakbeen) van zoogdieren. De meeste gelatine in voeding is afkomstig van huiden van varkens, soms van kalveren, gevogelte of vis. Belangrijkste toepassingen zijn snoepjes, desserts en bakkerijproducten. Gelatine komt ook voor in de meeste soorten drop en voor de productie van zachte en harde capsules, respectievelijk voor geneesmiddelen en cosmetische producten, zoals badparels.

Een positief ecologisch oogpunt is dat gelatine een bijproduct is van de bio-industrie dat zorgt voor minder afval. Immers varkens en koeien worden niet geslacht voor hun huiden of botten. Zonder de gelatine-industrie, zou elk varken circa 10 kg meer afval opleveren dan nu het geval is. Het is tegelijkertijd ook een fors financieel voordeel.

Leden van sommige religieuze groeperingen (moslims, joden) die alleen halal of koosjer mogen eten, willen geen gelatine gebruiken die mogelijk van varkens of runderen afkomstig is. Ook veganisten en vegetariërs gebruiken het niet vanwege de dierlijke oorsprong. Het vele gebruik maakt het echter lastig om gelatine te vermijden. In de keuken kan het vaak worden vervangen door agar-agar, dat van zeewier wordt gemaakt of door aardappelmeel.

Koemelk

Slechts weinig voedingsmiddelen bevatten meer voedingsstoffen dan melk. Melk is een uitstekende bron van eiwitten, vitamine B1, B2, B6, B12 en A; ook mineralen als kalk, fosfor, magnesium en zink. Melk is alleen geen bron van vitamine C, D en ijzer. Waarom veroorzaakt melk dan problemen? Wereldwijd hebben veel mensen een tekort aan lactase, een enzym in het darmslijmvlies dat de suiker (lactose) in melk en in andere zuivelproducten afbreekt. Dit tekort aan lactase leidt tot lactose-intolerantie. Het enzym is alleen in ruime mate aanwezig bij baby's die borstvoeding krijgen en het verdwijnt als melk niet langer het hoofdvoedsel is.

Bij blanke rassen gebruikt men een dieet dat melk, kaas en andere zuivelproducten bevat, waardoor het enzym behouden blijft. Het blanke ras heeft het minste problemen met lactose-intolerantie. De meeste problemen hebben negroïde-, Aziatische en Indiaanse rassen en eskimo's. De symptomen kunnen heel gevarieerd zijn: eczeem, buikkrampen, diarree of obstipatie, uitslag en slijmvorming. De symptomen verdwijnen als melk niet meer wordt gedronken.

Alternatieven voor koemelk

Het beste is om koemelk niet te gebruiken indie u het niet kan verdragen. Laat u niet verleiden door de vele voedingsstoffen die het bevat. Uw lichaam kan ze toch niet optimaal opnemen als u zoveel darmproblemen krijgt door koemelk. Het beste is om koemelk te vervangen, zodat u toch kunt genieten van gerechten zoals panna cotta.

U kunt koemelk vervangen door geitenmelk. De voedingswaarde van geitenmelk is ongeveer gelijk aan die van koemelk en kan op dezelfde manier worden gebruikt. Verder is er op de markt sojamelk, amandelmelk, hazelnootmelk, kokosmelk en sinds kort ook havermelk. Eerlijkheidshalve zij vermeld dat deze varianten niet alle voedingsstoffen gelijk aan koemelk leveren. U dient meer informatie hierover in te winnen en de eventuele ontbrekende voedingsstoffen op een andere manier aan te vullen.

Zure melkproducten

Dit artikel is onvolledig indien er niets vermeld wordt over zure melkproducten, zoals yoghurt, karnemelk, kwark en zure room. Zure melkproducten bevatten minder lactose, omdat een deel hiervan door melkzuurbacteriën omgezet wordt. Mensen met een lactose-intolerantie verdragen zure melkproducten over het algemeen beter. En… ze bevatten wel de voedingsstoffen zoals gewone melk.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
T 889-1788
C 520-6932
E mdewindt@scarlet.an.

Voedingswaardetabel

Voedingswaarde voor een 1-persoonsportie:

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	252/ 1058	13%
Natrium	56 mg	3%
Eiwitten	7 g	7%
Kalk	123 mg	18%
Vetten	15 g	22%
IJzer	0.06mg	1%
Verzadigde vetten	9 g	45%
Vitamine A	160 mcg	18%
Vitamine B1	0.05 mg	5%
Vitamine B2	0.17 mg	13%
Koolhydraten	22 g	9%
Cholesterol	43 mg	16%
Voedingsvezels	0	0
Vitamine C	2 mg	3%

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Kook mee met May

Panna Cotta

Nagerecht voor 6 personen.

Ingredienten:
1 pakje poedergelatine
2 cups koude melk
1 cup slagroom
1 vanillestokje, in de lengte open gesneden
1/4 cup suiker

Bereidingswijze:
1/3 cup van de melk in een kleine steelpan doen en de gelatine erop strooien, in vijf minuten zacht laten worden. Op een klein pitje de gelatine met de melk verwarmen en roeren tot de gelatine is opgelost. De rest van de melk, de room en het vanillastokje toevoegen en koken tot er bubbeltjes langs de rand van de pan komen.Van het vuur nemen en iets laten afkoelen, het vanillestokje verwijderen, de zaadjes uit het stokje schrapen en in de panna cotta doen.
De panna cotta in zes puddingvormpjes schenken, afdekken en in de koelkast koud laten worden. De vormpjes 30 seconden in warm water dopen, een kleine spatula langs de rand halen om de panna cotta los te maken. Op een schaaltje omkeren.
Naar smaak garneren met vers fruit, compote of chocoladesaus.

Eet smakelijk, May

WIJNADVIES

Verzorgd door de wijnspecialisten van Licores Maduro

Petalo 'Il Vino dell'Amore'

Druivensoort: **Moscato**
Streek: **Veneto, Noord-Italië**
Kleur: **Helder wit/geel**
Geur: **Zoete abrikoosjes**
Smaak: **Vrolijk met rozenblaadjes**

Over een paar weken is het Valentijnsdag en bij de panna cotta moest ik meteen aan deze wijn denken.
De wijn is gemaakt als obade aan verliefde stelletjes. Deze licht-mousserende wijn bevat een laag alcoholgehalte en heeft de smaak van frambozen en rozenblaadjes met een duidelijke toon van honing en peer.
Ik zie het zo: De heren maken allemaal de panna cotta van May, met het bijgeleverde recept kan het niet mislukken. Op Valentijnsdag serveert u de panna cotta met frambozen en chocoladesaus voor uw geliefde. Samen met dit uiterst romantische drankje kan de Valtentijnsverrassing niet stuk. Ze zal u bewonderen om uw kookkunsten en als groot wijnkenner.
U heeft nog een goede twee weken om te oefenen. De wijn kunt u alvast gaan kopen.

LICORES MADURO

Deze wijn is verkrijgbaar bij The Store Licores Maduro en uw favoriete supermarkt!

Het genot van wijn

De beste rosé van Frankrijk

De appellation Tavel, vernoemd naar het gelijknamige stadje, ligt ongeveer 20 kilometer ten noordwesten van de mooie stad Avignon. We spreken dus over de zuidelijke Rhône, ook wel de Rhône meridionaal geheten naar de ligging richting Middellandse Zee. Er heerst hier een warm en droog klimaat. Tavel heeft als noorderburen de bekende gemeenten Gigondas en Châteauneuf du Pape.

Tekst: Erik van Kampen

In de wijngaarden rond deze dorpen bevinden zich de beroemde rolkeien in de wijngaarden. Deze keien zorgen ervoor dat er 's nachts veel warmte wordt afgegeven aan de druiven in de wijngaard omdat de warmte gevangen blijft in de harde stenen.

Ook is de geleiding/snoeiwijze van de druivenrank in dit gebied erg belangrijk. In Tavel kiest men voor de Gobelet-geleidingsmethode.
De wijndruif is namelijk van nature een uitbundig groeiende kruip- en slingerplant. Om er fatsoenlijk fruit van te oogsten dat gebruikt kan worden voor drinkbare wijn, is het nodig die groei binnen de perken te houden. Te temmen, als het ware. Een probaat middel daarvoor is het snoeien en geleiden van de ranken van de druivenplant. Naar zich laat raden is het wenselijk dat de trossen niet op de grond komen te liggen, maar daarboven hangen. Een mate van verticale geleiding is daarom logisch, al zijn er uitzonderingen in extreem winderige maar droge gebieden zoals de Zuid-Rhône.
Een traditioneel veel voorkomende geleidingsvorm hier is de Gobelet, wat zich laat vertalen als beker. Die bekervorm slaat op de manier waarop de ranken gedwongen worden om te groeien.
De appellation Tavel omvat ongeveer 930 hectare en bestaat volledig uit stille roséwijn. Deze wordt verkregen via de saignée-methode na een koude voorweking van 12 tot 24 uur. Soms past men directe persing toe. Hierdoor krijgt de wijn wat meer structuur door de tannines. Dit persen heeft ook invloed op de kleur van de wijn, namelijk erg donker (lichtrood zelfs). Malolactische gisting is niet verplicht; de wijn wordt normaal gesproken na de gisting geklaard en gezwaveld. 'Saigner' betekent in het Frans zo veel als 'laten bloeden'. In dit geval gaat het om rode wijn aan het begin van het gistings- en inwekingsproces. Men laat het lichtste, bovenste deel van de most (het witte sap) in de tank aflopen om zo het overblijvende deel (de rosé) een grotere concentratie te geven.

De toegestane druivenrassen zijn hier Grenache (Blanc, Gris en Noir) maar ook Syrah, Cinsault, Clairette, Piquepoul, Calitor Noir, Bourboulenc, Mourvèdre en Carignan.
Dit zijn er nogal wat. Toch wordt er voornamelijk Grenache Noir gebruikt met een lichte verschuiving naar Syrah voor meer body en alcohol. De wijn is wel altijd samengesteld uit meerdere druivenrassen, een blend dus.
Tavel heeft de naam de beste rosé van Frankrijk te zijn. De wijn wordt geroemd om zijn gastronomische inzetbaarheid en structuur. De smaak doet weleens karamelachtig aan. Kruidigheid, bessen en amandel zijn bijna altijd te vinden en dit maakt de wijn erg interessant. Geen standaard rosé dus, maar een volwaardige eetwijn.

Zelf heb ik altijd een paar flessen Tavel-rosé in huis. Deze is namelijk heerlijk bij mijn favoriete gegrilde tonijn met rozemarijn van de barbecue. Maar ook super bij een klassieke carpaccio met Parmenzaanse kaas en huisgemaakte soldaatjes (lange broodcroutons).

Tavel wordt gepromoot als het grootste rosé-gebied.

Tavel-rosé smaakt heerlijk bij bepaalde gerechten.

Voor mij is Tavel één van de meest inzetbare gastronomische roséwijnen ter wereld en heeft in de loop der jaren zijn diensten bewezen met zijn ongekend hoge kwaliteit en brede inzetbaarheid.
Maar let op, Tavel is niet echt een doordrinkterrasrosé, maar een volwaardige wijn waar je iets bij moet eten.

À Votre Santé

Erik van Kampen is sommelier bij Licores Maduro.

We willen een huis bouwen

'Buurtcentra parels in de wijk'

De meeste centra zijn dicht, of niet actief. En de activiteiten die er wel plaatsvinden zijn vaak niet direct gericht op de wijkbewoners. Buurtcentra, er zijn er inmiddels 23, met meer dan zestig medewerkers in dienst. En toch heeft de wijkbewoner er weinig of niets aan. Verandering is echter op komst.

Tekst: Mirjam Fokkens foto's: Ken Wong

Maritza Wernet, directeur en bestuurder van Fundashon Pa Stimula Edukashon I Formashon den Bario (SEFBA), zit gedurende het hele gesprek op het puntje van haar stoel. Ik zie een gemotiveerde, ambitieuze vrouw die vol enthousiasme weergeeft dat we dit jaar meer mogen gaan verwachten van het buurtcentrum in onze wijk. "We willen een huis bouwen en we zijn nu bezig met wat stevig en goed moet zijn: het fundament. Maar aan het eind van dit jaar zijn we druk aan het bouwen en hebben we minstens twee rijen 'bloki' geplaatst!"

Ik spreek met Wernet in hun recent betrokken kantoor aan de Roodeweg 120. Een mooi blauw pand op een centrale locatie in Otrobanda. De bovendieping wordt bewoond en de onderverdieping is in gebruik van de stichting. Er zijn vijf mensen werkzaam: twee administratieve krachten, een IT-medewerker, een medewerker op consultantbasis en de directeur.

De stichting is opgericht op 17 januari 2012; Maritza Wernet is in dienst sinds augustus 2012. De eerste periode is de stichting aangestuurd vanuit een door de sector cultuur en sport (ministerie OWCS) opgerichte Task Force. Een van de leden daarvan, Carmen Cuffy, medewerker van de sector, is ook aangeschoven.

Wernet houdt ervan metaforen te gebruiken om haar woorden kracht bij te zetten. Om de huidige situatie van de buurtcentra te omschrijven gebruikt ze het voorbeeld van een auto, een slechtlopende wel te verstaan. "De auto hebben we, alleen is er iets misgegaan met de benzine. Er is water bijgedaan en daardoor loopt de auto niet. We hebben voldoende en goede benzine nodig om de auto weer aan de praat te krijgen." En dat aan de praat krijgen blijkt nog niet zo eenvoudig.

'Veel mensen hebben problemen'

Alle medewerkers van SEFBA zijn overgenomen van de stichting Fesebako (Federashon Sentronan di Bario Kòrsou). Deze stichting bestaat enkele jaren en heeft dezelfde doelstelling als SEFBA. "Maar", zo vertelt Cuffy, "stichting Fesebako had al jaren geen jaarverslagen ingeleverd. En hoewel er een programma van eisen was, voldeed de stichting daar niet aan. Ook ontbrak het aan goede aansturing en begeleiding van de verschillende besturen van de buurtcentra. Daarom besloot de overheid in overleg met de minister een andere stichting op te richten. Fesebako bestaat nog, maar is niet meer actief."

Wernet: "We zijn blij dat alle medewerkers van Fesebako zijn overgegaan naar ons. Maar deze mensen hebben soms al jarenlang gewerkt volgens een bepaalde structuur; volgens een bepaald beleid. En om onze doelen wel te bereiken en de wensen van de overheid goed vorm te geven, hebben wij als stichting een ander beleid en een andere werkwijze ontwikkeld. In de praktijk blijkt dat het niet voor iedereen, en zeker niet voor de besturen, eenvoudig is om die omslag te maken."

'Medewerkers overgenomen van Fesebako'

Er zijn 23 buurtcentra en 65 medewerkers, betaalde krachten. Elk buurtcentrum heeft een eigen bestuur en deze bestuurders zijn vrijwilligers. De stichting SEFBA fungeert als een paraplu boven deze besturen en de medewerkers. In de doelstelling van de stichting is dit als volgt omschreven: 'het versterken, stimuleren en activeren van de wijkorganisaties die zich richten op educatie en vorming'. En: 'het ondersteunen van educatie en vormingsactiviteiten in de samenwerking met wijkorganisaties middels professionelen'. Dit is slechts een deel van de breed omschreven doelstelling van de stichting.

'Samenwerken', dat woord gebruikt Maritza Wernet veel. Het is ook de kern binnen de doelstelling. "Ja", zegt ze, "het zit al een beetje in mijn achternaam hé. 'Wernet' dat lijkt op 'netwerken'. Dat is een van mijn talenten. Ik kan goed mensen bewegen tot samenwerken en hen inzicht verschaffen in het belang daarvan. Ik heb daarin jarenlange ervaring zowel in Nederland als op Curaçao."

Cuffy ondersteunt haar uitspraken. "Ze was de meest geschikte kandidaat. We zijn blij met haar."

Maar wat kan ik, wat kunnen de wijkbewoners verwachten van het buurtcentrum in mijn wijk dat nu misschien wel dicht is of waar zelden iets te doen valt? "Ja, ik moet eerlijk zijn", zegt Wernet. "Het is zo dat we eerst hard moeten werken om de neuzen van iedereen dezelfde kant op te laten wijzen. Het kost tijd om goede samenwerking tot stand te brengen met de besturen en daarmee goede aansturing en begeleiding te bewerkstelligen van de medewerkers. Niet dat de mensen niet willen of niet deskundig genoeg zijn, zeker niet. Dat wil ik benadrukken. Maar er moet een cultuuromslag plaatsvinden en in eerste instantie roept dat een onveilig gevoel op, men weet niet goed waar men aan toe is. De werkwijze verandert, maar ook de wijze van aansturing. Voorheen zaten de verschillende besturen in een federatie, nu is het geen federatie meer. Dat bleek niet goed te werken omdat te veel mensen zeggenschap hadden en dat is onder meer voor de besluitvorming op allerlei facetten niet wenselijk."

Er is door SEFBA een samenwerkingsovereenkomst opgesteld tussen SEFBA en de besturen van de buurtcentra. Er is in vastgelegd wat ingezet moet worden om de doelstelling te bereiken, om de wensen van de overheid voor het welzijn van de wijkbewoner vorm te geven. "We hebben ontzettend veel tijd gestoken, en nog steeds, in overleg met de besturen en de medewerkers. Ook hun vragen zo goed mogelijk proberen te beantwoorden en hun aanbevelingen voor de overeenkomst zijn meegenomen en aanpassingen doorgevoerd. De meeste besturen van de buurtcentra hebben het contract inmiddels ondertekend en ik verwacht dat alle besturen dat zullen doen", aldus Wernet.

Een van de 'producten' van SEFBA is deskundigheidsbevordering. Zoals zij nu de medewerkers en besturen inzicht geven in het nieuwe beleid, zal er structureel veel aandacht gegeven worden aan deskundigheidsbevordering en goede begeleiding. Want om het werk goed te kunnen doen moet je toch wat in huis hebben. Wernet somt een aantal eigenschappen op: flexibel, creatief, dynamisch, ondernemend, goed kunnen samenwerken, goede communicatieve vaardigheden. "En als we dat van onze medewerkers verwachten kunnen zij dat ook van ons verwachten. Dat is evident."

Een ander belangrijk product is informatievoorziening voor de buurtcentra en de wijkbewoners. Daarvoor zal intensief samengewerkt worden met instanties als de GGD, het Wit/Gele Kruis en instanties rond jeugd en gezin.

Ook voor informatie van de overheid, van de verschillende ministeries, kan de wijkbewoner straks terecht in zijn/haar buurtcentrum om de hoek. Wijkbewoners kunnen zodoende dicht bij huis informatie ontvangen over belangrijke zaken als bijvoorbeeld volwassenen-educatie of naschoolse opvang. Ook specifieke informatie over gezond eten, diabetes en beweging zal onder de aandacht van de wijkbewoner worden gebracht. We gaan binnenkort een pilot beginnen in samenwerking met de Sociale Vormingsplicht. Zij houden hun trajecten voor leerplichtige jongeren in de buurtcentra. In de ochtenduren worden de trainingen gegeven in besloten sfeer, terwijl bij vakken als sport, muziek, handvaardigheid en koken in de middaguren de wijkbewoners mogen deelnemen.

Het ligt daarnaast in de bedoeling een soort vacaturebank te creëren bij sommige centra zodat de wijkbewoner zich daar kan laten informeren over het vinden van een passende baan.

Van even zo groot belang is dat de wijkbewoners bij het buurtcentrum kunnen aankloppen met sociaal-maatschappelijke problemen. Ze kunnen hun verhaal doen en verder op weg geholpen worden in het hulpverleningstraject. Tevens wordt aan specifieke doelgroepen als drugsverslaafden en drop-outs gericht hulp geboden evenzo door samenwerking met de betreffende instanties.

Buurtcentra zullen ruimten blijven faciliteren. Dat is nu een van de belangrijkste activiteiten. Dit gaat echter meestal ten koste van de wijkbewoner omdat er een tekort is aan middelen. Nu wordt er vooral gekeken wat de huur van een ruimte opbrengt, en wordt het doel uit het oog verloren of het gaat soms ten koste van een activiteit. Als er bijvoorbeeld een instuif staat gepland op maandag en de ruimte kan verhuurd worden, dan mag het niet zo zijn dat de instuif wordt afgelast. "We moeten altijd het doel voorop stellen. Namelijk dat we er zijn voor de mensen, de wijkbewoner, en dat de activiteiten in hun belang worden georganiseerd en aangeboden."

De buurtcentra krijgen van de overheid een bedrag van 700 gulden per maand voor utiliteitskosten. Er is echter geen geld beschikbaar voor middelen. Het geld dat SEFBA van de overheid ontvangt is voor de salarissen van de medewerkers. Maritza Wernet geeft aan dat haar focus, als het gaat om het krijgen van financiële middelen, vooral gericht is op samenwerking met ministeries. Elk ministerie heeft een potje dat is bestemd voor het welzijn van mensen in onze samenleving. Carmen Cuffie onderstreept nog eens dat het een integrale aanpak betreft. Daarin is medewerking van de verschillende ministeries erg belangrijk en wenselijk.

Van zeer groot belang tenslotte, is sociale activering en het creëren van maatschappelijke betrokkenheid. "Want"- en ik ontwaar een soort heilige verontwaardiging bij Wernet - "er wordt gewoon geen beroep gedaan op de creativiteit in de mens! De Caribische Nederlanders zijn vaak niet actief maar dat heeft, behalve de mentaliteit, misschien ook te maken met een stukje van het koloniale verleden en de stereotypering die aan ons kleeft. Vaak denkt men: ik kan het zelf het beste en staat men niet open voor de inbreng en visie van een ander. Het wordt vaak wel geconstateerd, maar weinig mensen durven er iets aan te doen. Ze wilden mij jaren geleden doen geloven dat het niet te veranderen is, maar toen al heb ik me ingezet om hierin bewustwording en verandering te bewerkstelligen. En geloof me, dat is gelukt. Het besef moet komen dat we er samen iets mooiers van kunnen maken. Daarom gaan we op zoek naar perla - Wernet moet even zoeken naar het Nederlandse woord - … Oh ja… parels! Onze medewerkers zijn stuk voor stuk parels maar er zijn er velen in de wijk, onder de wijkbewoners, en daar gaan we naar op zoek! Die ene man, vrouw of jongere die ergens goed in is, een bijzonder talent heeft maar dat niet volledig inzet of niet verder ontwikkelt. Mensen die hun steentje in het buurtcentrum kunnen bijdragen. We willen hem of haar naar het buurtcentrum halen. Laat maar zien wat je kunt! En deze bewoners nemen hun familie en vrienden mee waardoor er direct ook sociale betrokkenheid is."

"Maar er is een andere kant. Veel mensen hebben problemen, veel problemen. En dan zal je hen toch echt eerst moeten helpen met hun problemen en persoonlijke ontwikkeling voordat ze toe zijn aan die maatschappelijke betrokkenheid en sociale activering. Dat is logisch. En om daar stappen in te zetten kunnen zij straks dicht bij huis terecht. In hun eigen wijk, bij het buurtcentrum."

Om al deze doelen te bereiken wordt er wat Wernet betreft - spreekwoordelijk - getrouwd. En wel tussen de stichting en de diverse ministeries. "Wij hebben een huis, jij hebt het geld en de middelen, dus laten we trouwen. In het belang van onze samenleving, in het belang van de wijkbewoner."

Fiscale feiten

Belastingwijzigingen in 2013

Er zijn niet erg veel belastingwijzigingen op Curaçao die per 1 januari 2013 in werking treden. Zo blijft het toptarief in de inkomstenbelasting 49 procent. Het tarief voor de winstbelasting blijft eveneens 27,5 procent. Er is voor 2013 en de komende jaren kennelijk geen ruimte om deze tarieven te verlagen.

Tekst: Lennart Huijsen

Wèl is er een aantal wetsvoorstellen die in 2013 de eindstreep kan gaan halen. We zullen de komende maanden zien welke wetsvoorstellen worden aangenomen op Curaçao.

Tarieven loon- en inkomstenbelasting en verhoging premiegrens

Voor de heffing van loon- en inkomstenbelasting wordt het inkomen verdeeld in verschillende onderdelen, de zogenoemde inkomensschijven. Voor elke inkomensschijf geldt een ander tarief. De tarieven stijgen naarmate het inkomen hoger wordt. Dit heet progressieve belastingheffing. De tarieven zijn in 2013 niet gewijzigd. De laagste tariefschijven zijn in vergelijking met 2012 iets verhoogd. De premie loongrens voor de AOV en de AWW is verhoogd van 93.000 Antilliaanse guldens naar 96.069 Antilliaanse guldens. De gezamenlijke premie AOV en AWW bedraagt 14 procent.

Voor 2013 geldt het volgende schijventarief voor de loon- en inkomstenbelasting. De bedragen zijn in guldens.

Inkomen groter dan of gelijk aan	Maar kleiner dan	Belasting	Tarief in %
0	28,144	0	12
28,144	42,423	3,377	20
42,423	58,979	6,233	27
58,979	88,572	10,703	33
88,572	125,200	20,469	40
125,200		35,120	49

De premie loongrens voor de AVBZ-premie is gehandhaafd op 382.214 Antilliaanse guldens. De premie bedraagt maximaal 2 procent.
De loongrens voor de ZV / OV bedraagt in 2013 61.620 Antilliaanse guldens. Deze was in 2012 59.654 Antilliaanse guldens. Het ouderdomspensioen bedraagt in 2013 862 Antilliaanse guldens per maand. Over 2012 was dit 834 Antilliaanse guldens.

Omzetbelasting

Per 1 januari 2013 zijn er nog geen wijzigingen in de omzetbelasting in werking getreden. Het algemene tarief bedraagt nog steeds 6 procent. Het is de bedoeling dat het tarief met 3 procent wordt verhoogd tot 9 procent voor 'luxe goederen'. Het is dan de vraag welke goederen tot deze categorie van luxe goederen gaan behoren en waarvoor 9 procent omzetbelasting zal worden geheven.

Kasregistratiesystemen

Eind 2012 is het Landsbesluit kasregistratiesystemen gepubliceerd, waarin nadere regels zijn gesteld ten aanzien van de in te voeren verplichte kasregistratiesystemen.
De regeling zelf beschrijft dat voor 1 januari 2014 alle aangewezen groepen administratieplichtigen (waaronder detailhandel) een gekwalificeerd en verzegeld kassysteem moeten hebben, dat is voorzien van een goedgekeurde printer, geïnstalleerd door een gekwalificeerde installateur en voorzien van een kassa-identificatienummer.
In de toelichting bij het Landsbesluit is opgenomen dat er een ministeriële regeling met algemene werking zal komen waarin is opgenomen aan welke eisen een kasregistratiesysteem moet voldoen. Voorts wordt door de controle-autoriteit dan schriftelijk vastgelegd welke kasregistratiesystemen zijn toegelaten. Zoals bekend is het onderwerp van kasregistratiesystemen belangrijk voor het Belastingaccountantsbureau. Dit naast het doen van boekenonderzoeken en het geven van popconcerten.

Wetsinitiatieven

Tot slot is er ook een aantal wetsinitiatieven pending. Het gaat hierbij om producten voor de internationale financiële sector. Het zou mooi zijn als deze de komende maanden in werking zouden kunnen treden. We hebben in de afgelopen jaren een teruggang waargenomen op Curaçao in de internationale financiële sector. Dit komt onder meer door toenemende internationale concurrentie, het teruglopen van economische bedrijvigheid wereldwijd en door een weinig alerte houding van de Curaçaose overheid. Verder is er nog geen nieuwe Belastingregeling voor het Koninkrijk. Nieuwe impulsen zijn belangrijk aangezien dan extra inkomsten gegenereerd worden die vervolgens tot belastingverlichting kunnen leiden voor de totale bevolking. Het is de bedoeling dat deze in 2013 wordt vormgegeven. Kortom genoeg uitdagingen voor 2013.

De auteur is werkzaam bij PricewaterhouseCoopers Curaçao als belastingadviseurs. In deze rubriek wordt over diverse fiscale onderwerpen geschreven.

Mens & Werk

Psychopatische trekjes bij leiders

Een studie, uitgevoerd door de Amerikaanse psycholoog Paul Babiak, suggereert dat één op de 25 leidinggevenden psychopathisch kan zijn. Dit verhullen de leidinggevenden door zich te verschuilen achter hun hoge status, het manipuleren van anderen en hun charmante gedrag. Volgens wikipedia.org is psychopathie een psychologisch syndroom dat zich uit door het onder meer chronisch vertonen van immoreel en antisociaal gedrag van de persoon jegens anderen en hun eigendommen. Het Van Dale-woordenboek zegt kort en krachtig: (medisch) abnormale persoonlijkheid met criminele aanleg.

Tekst: Judice Ledeboer

Paul Babiak is coach en consultant en hij is gespecialiseerd op het gebied van alles wat met leiderschap, opleiding en onderwijs te maken heeft. "Een psychopaat is echt niet het soort persoon dat je denkt dat het is. In feite zou je kunnen leven met of getrouwd zijn met een persoon die eigenlijk een psychopaat is. Je kan zelfs spreken van een 'succesvolle' psychopaat", aldus Babiak.
Babiak verrichtte zijn onderzoek samen met prof. Bob Hare van de Universiteit van British Columbia in Canada. Hare is een gerenommeerd expert op het gebied van psychopathie. Het onderzoek suggereert dat psychopaten slechte managers zijn, maar ze zijn zeer behendig in het beklimmen van de ladder omdat ze hun zwakheden kunnen bedekken door subtiel charmant superieur gedrag te tonen aan hun ondergeschikten. Volgens Babiak zijn sommige mensen veelbelovende (toekomstige) leiders, maar als ze meer autoriteit en verantwoordelijkheid krijgen stellen ze teleur. Alleen door hun charismatische gedrag houden ze zichzelf overeind, doch uiteindelijk vallen ze toch door de mand omdat ze vooral vanuit macht leiding geven.
Het probleem van leidinggevenden die vanuit macht hun werk uitvoeren is al jaren een probleem. Overal ter wereld. De kans dat een werknemer een psychopaat treft als baas in het bedrijfsleven is vier keer groter dan onder de gemiddelde bevolking. Dit is ook uit het onderzoek van Babiak naar voren gekomen. Zelfs één op de 25 leiders zou eigenschappen van psychopaten hebben, maar zoals al eerder gezegd: ze weten dit te verbergen door hun hoge status, charme en manipulatie. Het is dan ook heel moeilijk om onderscheid te maken tussen een echt getalenteerd leider en een psychopaat, zegt Babiak.
Eén van de wapens van een leider met psychopathische trekken is de manier van communiceren. Het zijn dikwijls vlotte praters en zij schromen niet om verbaal gewelddadig te zijn om anderen te controleren en om zaken voor eigen belang voor elkaar te krijgen. En volgens Hare zijn dit soort leiders gewetenloos, doen ze waar ze zin in hebben en houden zich niet aan regels of wetten omdat ze vinden dat die niet op hen van toepassing zijn. Ze kennen ook geen spijt of schuldgevoelens. Maar eigenlijk verbergen dit soort leiders hun zwakheden door genoemd gedrag te vertonen. De beide psychologen beweren dat de hedendaagse bedrijfscultuur die er bij veel bedrijven heerst het gedrag van de bazen zelfs cultiveert.
De kans is groot dat medewerkers met een pathologische baas geconfronteerd worden als zij werkzaam zijn in hiërarchische, traditionele organisaties. Psychopaten komen volgens Hare ook veel voor in de politiek, de media en in typische machoculturen zoals de politie en brandweer. Banen met veel werkdruk en aanzien zijn eveneens een geschikte broedplaats voor managers met pathologische eigenschappen. Een teken aan de wand is het als er op een afdeling veel verloop is en een hoog ziekteverzuim.
De 'gestoorde baas' heeft zelf weinig last van zijn gedrag. Dat geldt helaas niet voor de organisatie of de medewerkers. Een slechte verhouding met de leidinggevende is één van de oorzaken van ziekmelding. Vaak durven medewerkers zich niet te verweren tegen een leidinggevende die vanuit macht en manipulatie de touwtjes in handen wil houden. Getalenteerde medewerkers kiezen eieren voor hun geld en vertrekken en de anderen worden murw, durven geen risico's te nemen, niet mee te denken en initiatief te tonen. Natuurlijk is een bepaalde dominantie nodig om een goede leider te zijn. Het gaat echter mis als het gedrag hinderlijk wordt voor de omgeving en de persoon zelf. Dan slaan de dominante eigenschappen door.
In tijden van stress kunnen veel mensen overspannen reageren en worden negatieve eigenschappen vanzelf uitvergroot. Coaching en training kunnen soms helpen en een flinke dosis zelfreflectie is nodig om eigen gedrag te veranderen. Er is echter een verandering zichtbaar op het gebied van personeelsmanagement, maar zolang de top bij bedrijven (zie top 10 hieronder) niet verandert en de hand in eigen boezem steekt is de weg nog lang, maar ook de top gaat ooit met pensioen. De jongere generatie met anderen ideeën over leidinggeven staat te trappelen om aan de slag te gaan en bij sommige bedrijven en instellingen hebben velen al de kans gekregen waarbij bij het nieuwe leiderschap het maatschappelijk ondernemen en handelen een speerpunt is. Leidinggevenden met psychopathische trekken vallen door de mand en worden op een zijspoor gezet. Het is allemaal een kwestie van tijd.

De top tien van beroepen met de meeste psychopaten: CEO, advocaat, tv/radio-persoonlijkheid, verkoper, chirurg, journalist, politieman, geestelijke, chefkok en ambtenaar. De 10 beroepen met de minste psychopaten: zorghelper, verpleger, therapeut, ambachtsman, schoonheidsspecialist, liefdadigheidswerker, leraar, artiest, arts en boekhouder (volgens Reed business).

Management

Bedrijfscultuur (11) Teamwerk

Mensen presteren veel meer, beter en sneller in een team.

Na waarden en gedrag, de gouden regels, de diamanten regels, de missie en visie statements en personeelsbeleid, is teamwerk het zesde onderdeel van de bedrijfscultuur in het Excel-managementsysteem. In heel veel opzichten kan het bedrijfsleven heel veel leren van sportclubs en zeker ten aanzien van teamwerk is dat het geval.

Tekst: Jan de Ruijter Foto:

Als we naar het voetbalteam van FC Barcelona kijken zien we meer dan elf technisch bekwame spelers. We zien vooral een team professionelen die elkaar aanvullen, complementeren en die zelfs elkaars verantwoordelijkheden weten over te nemen ongeacht de eigenlijke, overeengekomen rolverdeling.
De strikte invulling van de overeengekomen rolverdeling blijkt in deze nieuwe moderne tijd veel te star, ouderwets en niet langer effectief. De starre rolverdeling kwam tot stand in de tijd van Max Webers bureaucratisch management van 1930. Dat was de tijd van de verticale organisatiekaart met lijnen van strenge autoriteit, nauwgezette functieverdeling en onwrikbare regels en procedures. Tegenwoordig behoren flexibiliteit, agiliteit en de 'bounderyless' organisatie, terecht tot de nieuwe goede buzzwoorden.

Treffend verhaal

Er is een treffend verhaal over teamwerk in omloop van de Wallace Co. Inc. een trotse Malcolm Baldrige Quality Award-winnaar. Het gaat over een vlucht ganzen. Let wel, niet een zwerm ganzen. Een zwerm vogels vliegt en beweegt onregelmatig en niet doelgericht. Ganzen vliegen in samenwerking om een doel te bereiken. Ze vliegen in v-vorm om elkaar uit de wind te houden. Ze nemen elkaars rol over, zelfs de rol van leider. Op gezette tijden nemen ze het voortouw en lossen elkaar regelmatig af zodat elke vogel een tijd in de luwte kan doorbrengen en weer op krachten kan komen. Een zwakke of zieke gans wordt geholpen door minstens één andere gans. Het roepen is daarbij hun communicatie. De ganzen achterin de formatie moedigen de voorsten aan, geven hen inspiratie en energie. Door zich op deze wijze te verplaatsen leggen ze een bijna twee maal zo grote afstand af dan alleen vliegend. Daarom spreken we van een vlucht ganzen en niet een zwerm. Terecht mag men deze metafoor gebruiken voor een organisatie van mensen. Vormen de medewerkers een team? Werken ze samen? Komen ze voor elkaar op? Communiceert men met elkaar? Heeft men een gezamenlijk doel voor ogen? Heeft men oog voor de doelen en problemen van de ander of is men al tevreden met zijn eigen straatje of afdeling? Werkt men samen aan oplossingen zodat doelen gemakkelijker bereikt worden?
Ook mensen presteren veel meer, beter en sneller in een team. Ondersteuning en aanmoedigingen helpen ook mensen, het geeft ook hen inspiratie en de energie om door te zetten ondanks vermoeidheid en stress. En waar compassie en zorg voor de ander iets vanzelfsprekends is, wordt lidmaatschap van het team meer dan een uitdaging, het wordt een eer en een beloning. Net zoals het een uitdaging, een beloning en een grote eer is voor elke voetballer om geselecteerd te worden voor het team van FC Barcelona.
Teamwerk blijkt in veel bedrijven helaas nog vaak een moeilijk begrip. Het oude gedrag uit het begin van de vorige eeuw, de tijd van het scientific management van Frederick Taylor, en het starre gedrag vastgelegd door Max Weber in de tijd van het bureaucratisch management is nog steeds niet uitgeroeid. En alhoewel kinderen in hun vroege leven heel goed en gemakkelijk van nature en intuïtief leren met elkaar te spelen en samen dingen te doen, wacht hen later een maatschappij waarin de mens veelal meer denkt aan individueel, eigen belang dan aan collectief belang. Het gaat in toenemende mate om het individu, eerst om mij en dan pas om wij. Zo werden we de laatste jaren continu geconfronteerd met de misleidingen en enorme golf van hebzucht in de financiële sector van onze maatschappij. Het is steeds weer 'ikke, ikke, ikke en de rest kan stikke'.

Individu boven collectief

Individueel belang boven collectief belang werd in de jaren 60 van de vorige eeuw al onbewust aangewakkerd door het bedrijfsleven en de multinationals. Zo maakten toen veel systemen furore die individuele prestaties beloonden. Een groot Amerikaans bedrijf werd bekend, beroemd en berucht om zijn maandelijkse lijst van de succesvolste, dat wil zeggen de meest verkopende verkopers. De hoogst verkopende verkoper werd vorstelijk beloond, die op de laagste, de onderste plaats werd automatisch ontslagen. De bedoeling was uiteraard dat iedereen zo hard ging werken en veel zou verkopen om vooral niet op de gevreesde onderste plaats te eindigen. Dat het vrijelijk uitwisselen van alle creatieve ideeën onder de verkopers zou kunnen leiden tot een verhoging van het totale bereikte verkoopbedrag was in die tijd nog niet ontdekt.
Ik zelf maakte mee hoe de zes wereldwijde regionale directeuren bij Holiday Inns onderling streden om de jaarlijkse paardenrace te winnen. Door middel van maandelijkse scores kon een regionale directeur zijn paard op de racetrack verder naar voren schuiven dan zijn collega's. Daarbij hielden zij de creativiteit en alle nieuwe ideeën van de onder hen functionerende managers geheim en vooral voor zichzelf. Die creativiteit bracht hun punten op en hun 'trade secrets' deelden zij uiteraard niet met de anderen. Het duurde ontstellend lang voordat het senior management van Holiday Inns zich realiseerde dat als en wanneer de regionale directeuren de creativiteit van hun managers gedeeld en onderling uitgewisseld hadden, de keten als geheel veel hogere resulaten had geboekt in verkoopcijfers, bedrijfswinsten, innovaties en klanttevredenheid. De hele organisatie had dan voordeel gehad van elk creatief en effectief idee en de vruchten van dat idee waren dan niet beperkt gebleven tot een bepaalde regio. De systemen van die tijd waren gericht op allereerst onderlinge competitie, de mogelijke resultaten van samenwerking werden totaal onderschat. Pas na het loslaten van de intensieve en vaak genadeloze onderlinge competitie zoals hierboven beschreven bij Holiday Inns, kwam openheid en samenwerking in plaats van onderlinge strijd naar boven en dat had een enorm positief effect op de resultaten van het algehele bedrijf. Bij samenwerking gaat het om: het gezamenlijk doelen stellen, je inzetten om die doelen te bereiken, het bijdragen aan gezamenlijke resultaten, het samen oplossingen zoeken voor problemen die zich voordoen, het gezamenlijk continu evalueren van de vooruitgang, het hulp bieden waar dat nodig is en het voorrang geven aan het gezamenlijk belang boven het individuele of eigen belang. Het bedrijfsbelang boven het afdelingsbelang. Dat alles in de vaststaande wetenschap dat wanneer men samenwerkt, men meer bereikt.

(Wordt vervolgd)

Jan de Ruijter is bedrijfsconsultant op Aruba
Reacties: janderuijter@yahoo.com

Boeken

Dit wordt jouw jaar!

Hoe zorgt u dat de komende twaalf maanden van uw leven écht gaan tellen? Hoe ontdekt u wat uw persoonlijke definitie van geluk en succes is? Welke technieken helpen u van mooie voornemens naar echte resultaten?

Elk jaar willen miljoenen mensen hun werk- en privéleven een positieve impuls geven. Een stap vooruit in uw loopbaan; u beter in uw lijf voelen; een betere balans tussen werk en thuis.

Veel mensen falen, maar een klein deel slaagt wél. Wat doen deze mensen anders dan de rest? Wat zeggen onderzoekers hierover? En welke praktische tips gaan u helpen om van de komende twaalf maanden uw jaar te maken?

Auteur Ben Tiggelaar is een veel gevraagde trainer op het gebied van leiderschap, verandering en gedrag. Zijn vorige boek ‘Dromen, Durven, Doen’ is een internationale bestseller.

Business Agenda

Curaçao

Capacity Caribbean

De 7e jaarlijkse Capacity Caribbean komt voor het eerst naar Curaçao. Op 14 februari wordt de conferentie geopend door Anthony de Lima, ceo van CTEX (Curaçao Technology Exchange). In de bijdrage daarna staat de manier centraal waarop telecommunicatie-initiatieven een positief effect hebben op de economie in het Caribisch gebied.
Er volgt een discussie over optimalisering van telecommunicatietoepassingen in de regio. ‘s Middags zijn er paneldiscussies over regelgeving en beleid, ontwikkelingen op het gebied van connectiviteit en de inmplementatie van breedbanddiensten in het Caribisch gebied.

Op de tweede dag, vrijdag 15 februari, wordt de inleiding verzorgd door Job Witteman, ceo van AMS-IX. De paneldiscussies gaan over wat cloud services aan het businessmodel kunnen toevoegen, inhoud in de Caribbean en diversificatie van de bedrijfsportefeuille.

Internationaal

Witwassen en terrorisme

De Caribbean Financial Action Task Force organiseert in samenwerking met het Ministry of National Security’s AML/CFT Compliance Unit en de Financial Intelligence Unit van Trinidad & Tobago de 7e compliance conference over de strijd tegen witwassen van geld en financiering van terrorisme.
Deze conferentie vindt plaats in het Hyatt Regency Hotel in Trinidad. Meer informatie is te vinden op www.cfatf-gafic.org

MiaGreen Expo & Conference

De MiaGreen Expo & Conference, met als motto ‘The Green Convention of the Americas’, wordt 31 januari en 1 februari gehouden in het Miami Beach Convention Center.
Het evenement biedt toegang tot de steeds groeiende groene en duurzame markten in Noord- en Zuid-Amerika. Dit jaarlijkse evenement groeit elk jaar. De marketingmix bestaat uit 80 procent Verenigde Staten en 20 procent Latijns-Amerika en het Caribisch gebied.

De komende 5e editie is er onder meer aandacht voor groen bouwen en verbouwen, zonne-energie en duurzame bedrijfsvoering. Ook worden er nieuwe producten gepresenteerd.

Meer informatie (in het Engels of Spaans) is te vinden op website www.miagreen.com

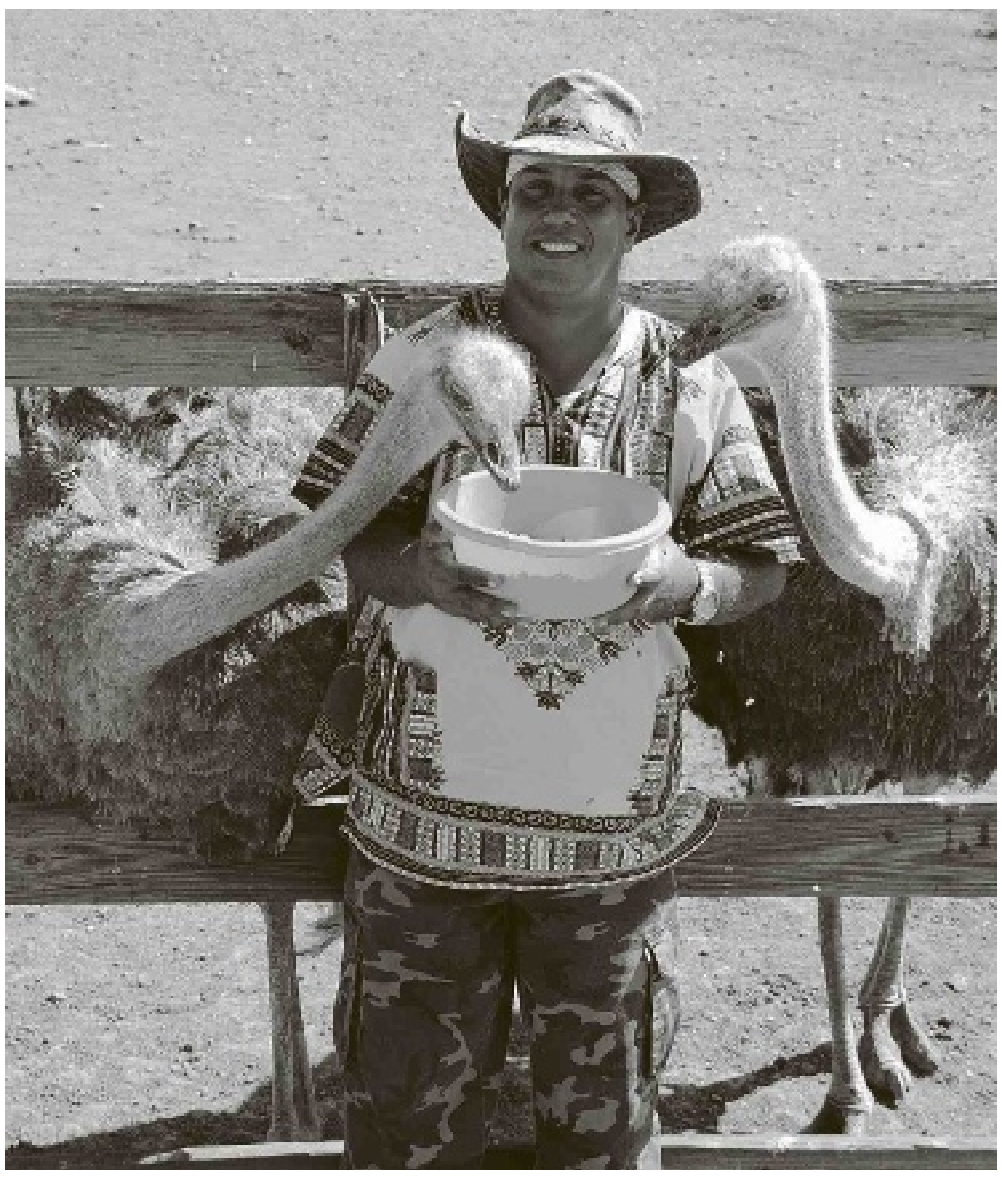
De MiaGreen Expo & Conference, met als motto ‘The Green Convention of the Americas’, wordt 31 januari en 1 februari gehouden in het Miami Beach Convention Center.

Beroep onder de loep

Alexander Bakhuis: tourguide

In de rubriek ‘Beroep onder de loep’ vertellen mensen over hun ervaringen in hun beroep. Deze week: Alexander Bakhuis (43). Hij is tour guide bij de Ostrich Farm.

Tekst: Roxanne Martha



Wat houdt je functie in?
“Bij de Ostrich Farm kunnen bezoekers met een safari-truck een rondje maken op de farm waar ze struisvogels en andere dieren van zeer dichtbij kunnen zien. Bezoekers die durven kunnen de struisvogels voeren en de allerdappersten kunnen zelfs een ritje maken op een struisvogel. Verder baat de Ostrich Farm het restaurant Zambesi uit waar de gasten kunnen smullen van gerechten gemaakt met struisvogelvlees. Voor wie liever geen struisvogelvlees eet, zijn er andere bijzondere gerechten verkrijgbaar. Als tour guide doe ik de rondleidingen. Iemand zou denken dat er niet veel valt te vertellen over struisvogels, maar er is echt veel informatie over te geven. Zeker omdat er verschillende soorten struisvogels zijn.”

Hoe lang ben je al tour guide bij Ostrich Farm?
“Ik werk al acht jaar bij de Ostrich Farm. Ik ben begonnen als verzorger van de kleine struisvogels.”

Wat is het vervelendste dat je in je beroep hebt meegemaakt?
“De Ostrich Farm is een toeristische attractie, dus er komen mensen van overal ter wereld. Gelukkig spreken we op Curaçao meerdere talen. Tijdens de rondleiding spreek ik soms wel drie verschillende talen. Ik spreek die andere talen wel aardig maar niet vloeiend. Hierdoor komt het weleens voor dat ik niet helemaal precies kan zeggen wat ik bedoel zodat de essentie van de boodschap niet overkomt zoals ik dat zou willen. Dat is heel frustrerend. Fransen en Duitsers houden heel erg vast aan hun eigen taal. Dat is één van de redenen waarom ik nu bezig ben met een cursus Duits. Ik begon eraan met de gedachte dat het wel gemakkelijk zou zijn omdat het erg op het Nederlands lijkt. Maar nu ik er eenmaal aan ben begonnen, vind ik het helemaal niet op Nederlands lijken. De uitspraak is heel anders en de grammatica is best ingewikkeld. Maar ik vind het wel leuk dat ik de taal leer en rond de cursus zeker af.”

Wat is het leukste dat je in je beroep hebt meegemaakt?
“Het leukste vind ik het wanneer de tour zo gesmeerd en gezellig verloopt dat ik vergeet dat het werk is. Dat komt voor wanneer de mensen in de groep zich zo op hun gemak voelen dat ze jou ook veel vertellen tijdens de tour. Het kan gaan over hun kennis en ervaring met struisvogels, maar ook over heel iets anders.”

Waarom is tour guide bij de Ostrich Farm het mooiste werk dat er is?
“Als tour guide kom ik in contact met mensen uit verschillende landen en deze mensen vertellen graag over hun land van afkomst. Door deze uitwisseling van kennis en ervaring leer ik elke keer heel veel over zo’n land en hun cultuur. De bezoekers vertellen me de leuke dingen, maar ook de slechte. Door sommige van de verhalen ben ik Curaçao nog meer gaan waarderen. Ik ben blij dat ik hier woon.”

Wat was je graag geweest als je geen tour guide was?
“Ik was graag manager geweest bij een hotel. Dat is nog steeds een droom van me. Maar wellicht duurt het niet lang meer voor deze droom uitkomt. De Ostrich Farm is namelijk bezig met uitbreidingen. Binnenkort kunnen bezoekers ook een rondrit te paard of met een buggy doen. Verder komen er ook enkele ecologische appartementen. Het wordt dus een mini-resort.”

Wilt u een keer meewerken aan deze rubrieken?

Bel 736-9050 of mail napa@amigoe.com en meld u aan!

Bestemming Curaçao

Verrassing

Naam: Joywelle Ignacia (28)

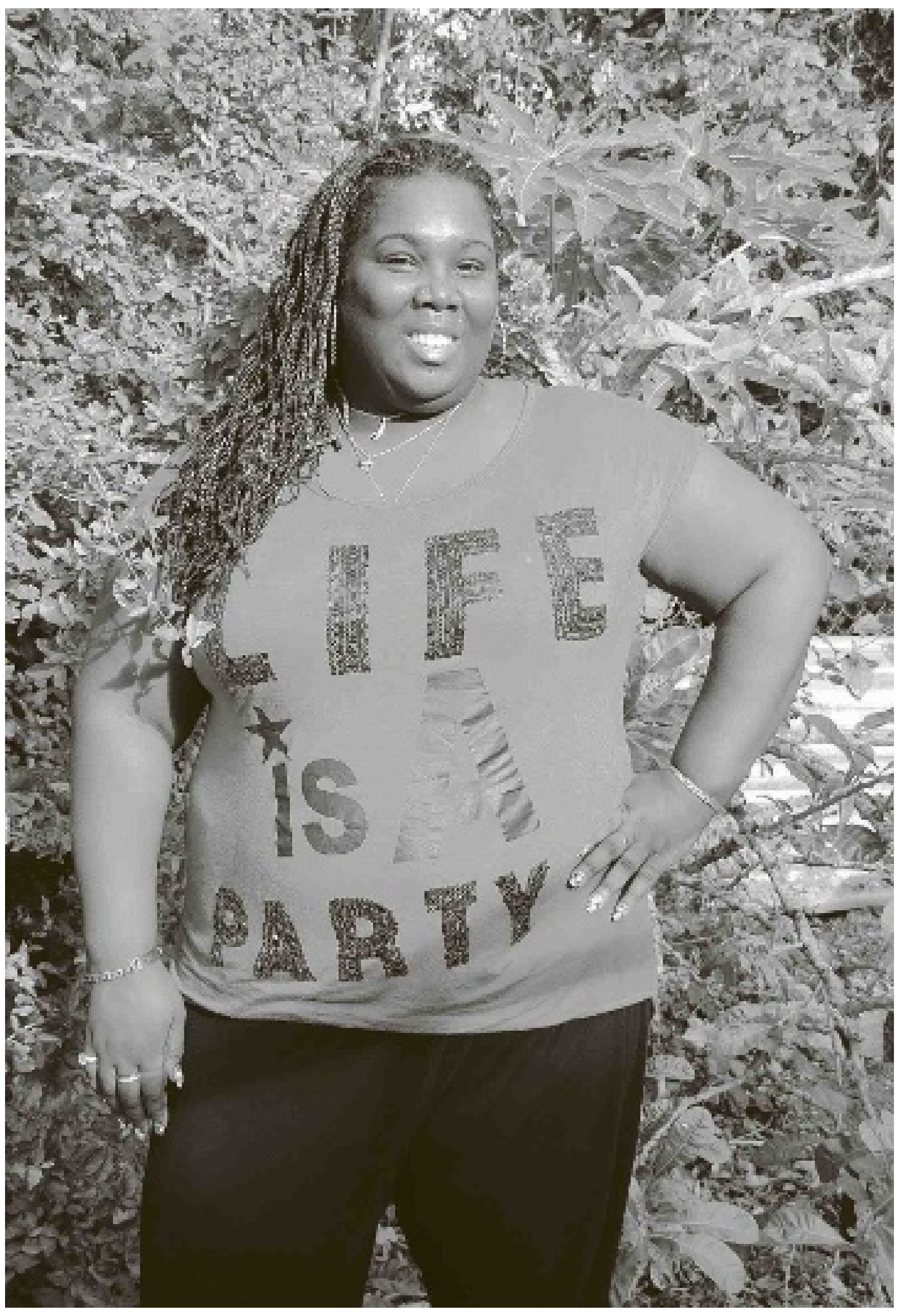
Komt uit: Gorinchem, Nederland

‘Business or Pleasure?’: Pleasure

Aantal dagen: 1 maand

Verblijft bij: Moeder

Tekst: Roxanne Martha



Dat Joywelle in 2012 oudejaarsavond op Curaçao met haar familie zou vieren stond eigenlijk niet gepland. Zonder dat haar moeder het wist had Joywelle in 2011 nog haar komst voorbereid en stond ze op 31 december ineens voor de deur. Maar in 2012 zou Joywelle’s moeder haar een poets bakken. “Eind vorig jaar spraken we elkaar een paar keer via de telefoon en vroeg ze of ik ook dit jaar van plan was om te komen”, vertelt Ignacia. “Ik heb tegen haar gezegd dat ik wel zou willen, maar ik het financieel niet kon waarmaken. Mijn moeder gaf aan dat ook zij het niet kon betalen voor mij. Een paar weken later belde ze me op en zei dat ik in mijn mail moest kijken.”

Toen bleek Joywelles moeder toch een ticket voor haar te hebben geregeld. Ze kon gedurende een maand naar Curaçao. “Het was een heel leuke verrassing, maar ik moet zeggen dat ik in eerste instantie er wel tegenop zag om ze lang op Curaçao te blijven. Ik kan namelijk niet zo goed tegen de hitte op het eiland.” Joywelle had het dus helemaal niet erg gevonden om de hevige sneeuwval van de afgelopen tijd in Nederland mee te maken.

“Maar nu ik er eenmaal ben, valt het allemaal wel mee. Het regent regelmatig, dus zijn er dagen waarop het niet zo warm is.” Op de warme dagen gaat Joywelle graag naar het strand.

Dat is wat ze het liefste doet wanneer ze op Curaçao is. Verder organiseert haar moeder op verschillende locaties karaoke-activiteiten en ze gaat regelmatig met haar mee. Joywelle: “Tevens heb ik ook familie en vrienden opgezocht en ben ik gewoon ook rustig thuis gebleven.”
Omdat Joywelle zeeën van tijd heeft op het eiland gaat ze ook de minder aardige dingen van Curaçao opmerken. “Ik vind boodschappen doen hier duur. In Nederland zijn de huismerken een goed alternatief als je minder wilt uitgeven, maar hier zijn de prijzen van die huismerken schrikbarend hoog. Wat ik ook jammer vind is dat er een toegangsverbod is naar bepaalde stranden omdat deze bij hotels horen en dat andere stranden geld vragen voor de toegang. Ik vind dat stranden voor iedereen toegankelijk moeten blijven.”

De bedrijfsarts

Specifieke lage rugklachten en werk

Aspecifieke lage rugpijn is in veel beroepsgroepen een belangrijke bron van ziekte en ziekteverzuim. Aspecifieke lage rugpijn is rugpijn, onderin de rug, tussen de onderste ribben en de bilplooi, waarvoor geen specifieke oorzaak is te vinden. In westerse landen krijgt 60 tot 90 procent van de bevolking ten minste een keer in het leven aspecifieke lage rugpijn.

Tekst: M.J.M Huizing

Lage rugpijn kan acuut optreden. Men kan er veel beperkingen van ervaren. Door de pijn beweegt men minder met als gevolg een stijf gevoel in de rug, wat weer leidt tot meer pijn. Dit kan zelfs leiden tot chronische lage rugpijn.

In de meeste gevallen (90 à 95 procent) van lage rugpijn is er geen specifieke oorzaak aan te wijzen.

Bij een patiënt met lage rugklachten die zich tot de huisarts wendt, zal de huisarts uitsluiten dat er sprake is van specifieke lage rugpijn (bijvoorbeeld een ontsteking, een hernia (uitstulping van een tussenwervelschijf) of een wervelbreuk, bijvoorbeeld ten gevolge van osteoporose). Indien er geen specifieke oorzaak voor de rugpijn gevonden wordt, spreekt men van aspecifieke lage rugpijn.

Ontstaan klachten

Over het ontstaan van aspecifieke lage rugpijn is er nog geen duidelijkheid. Aan de ene kant veronderstelt men dat de aspecifieke lage rugpijn te maken heeft met overbelasting van pijngevoelige structuren in en rond de wervelkolom, zoals tussenwervelschijven, gewrichten, zenuwen en spieren. Een duidelijke aandoening of afwijking die de aspecifieke lage rugklachten kan verklaren is echter tot op heden niet aangetoond. Dit noemt men de overbelastingshypothese. Een andere theorie is dat de aspecifieke rugklachten multicausaal te verklaren zijn door biologische, psychische en sociale factoren. Dit noemt men het multicausaal verklaringsmodel. Deze theorie geeft ook een aantal risicofactoren aan die kunnen bijdragen aan het ontstaan van aspecifieke lage rugklachten en een aantal risicofactoren die kunnen bijdragen aan het chronisch worden van aspecifieke lage rugklachten.

De behandeling

Bij acute aspecifieke lage rugpijn is het beleid gericht op het normaal blijven functioneren van de patiënt en het voorkomen dat de pijnklachten chronisch worden. Aan patiënten wordt het advies gegeven om actief te blijven en normale dagelijkse activiteiten te continueren, inclusief het werk. Bedrust moet zoveel mogelijk beperkt worden.

De huisarts zal verder zo nodig aanvullende therapie of medicatie voorschrijven.

Het werk

De bedrijfsarts of verzekeringsarts kan u begeleiden als u zich met lage rugklachten ziek heeft gemeld. Ook kan de bedrijfs- of verzekeringsarts u adviseren als u merkt dat u lage rugpijn heeft, ontstaan tijdens het werk of rugpijn die verergert tijdens het werk. Dit kan al voordat u zich ziek meldt vanwege deze klachten.

Als werkgever kunt u advies inwinnen bij de bedrijfs- of verzekeringsarts als u merkt dat een werknemer zich (frequent) ziek meldt vanwege rugklachten of, voordat de werknemer verzuimt, deze aangeeft dat hij last heeft van rugklachten.

Als een werknemer al is uitgevallen met aspecifiek lage rugklachten is het beleid om de werknemer zo snel mogelijk te activeren. De begeleiding is gericht op het advies om te blijven functioneren in het dagelijks leven en in het werk, ondanks de klachten. Het is belangrijk te blijven bewegen en (bed)rust te beperken. Daarnaast kan, zeker bij een statisch beroep (zittend of staand werk) gecombineerd met inactiviteit, ook geadviseerd worden om meer te sporten, te lopen, te fietsen of te zwemmen.

Hier is sprake van een tijdcontingente aanpak. Dit houdt in dat activatie of uitbreiding van activiteiten plaatsvindt volgens een vast tijdschema, onafhankelijk van de klachten. Dit in tegenstelling tot een pijncontingente aanpak, waarbij men op geleide van de pijn activeert.

Bij de werkhervatting kan de communicatie tussen werkgever en werknemer belangrijk zijn. Indien er handelingen in het werk zijn die te belastend zijn, dan kan de bedrijfsarts/verzekeringsarts zo nodig adviseren om het werk tijdelijk aan te passen. Bij voornamelijk zittend of staand werk is het advies om de houding regelmatig, zo mogelijk, af te wisselen.

Als het herstel niet voorspoedig verloopt kan de bedrijfsarts / verzekeringsarts aanbevelen dat de werknemer samen met zijn leidinggevende bekijkt welke aspecten binnen het werk de werkhervatting in de weg staan. De bedrijfsarts/verzekeringsarts houdt verder rekening met eventuele andere ziekten of problemen in de werksfeer of arbeidsverhoudingen die het uitblijven van herstel (mede) kunnen veroorzaken.

Een belangrijke taak van de bedrijfsarts is ook de advisering met betrekking tot het voorkomen van rugpijn of het voorkomen van het weer optreden van rugpijn. Dit kunnen bijvoorbeeld adviezen zijn over de inrichting van de werkplek, de werkhouding en tiladviezen. Zowel werkgever als werknemer kunnen hierover contact opnemen met de bedrijfs- of verzekeringsarts.

N.J.M. Huizing is verzekeringsarts werkzaam bij de SVB.

Bronnen:
Verzekeringsgeneeskundig protocol aspecifieke lage rugpijn;
NHG-standaard aspecifieke lage rugpijn;
CBO-richtlijn aspecifieke lage rugpijn;
NVAB-richtlijn rugklachten.

MKB

Kenniscentrum Beroepsonderwijs Bedrijfsleven Curaçao: 2013

De eerste maand van elk nieuw jaar is er de gelegenheid voor een terugblik. Ook KBB kijkt als organisatie terug op 2012 Wat hebben we gedaan in het achterliggende jaar. Wat ging goed en wat moet anders? En dan, het nieuwe jaar: 2013.

Tekst: KBB

In 2012 was de gesubsidieerde periode met middelen uit het Sociaal Economisch Initiatief (SEI) voor KBB Curaçao voorbij. Drie jaar had het Kenniscentrum de kans om aan te tonen of het bestaansrecht had. Of het in staat was activiteiten te ontplooien die bijdragen aan een verbeterde afstemming van het beroepsonderwijs op de arbeidsmarkt. Dat is een breed begrip en al door de initiatiefnemers is er in de beginperiode voor gekozen om de focus te leggen op voorlichting, afstemming, behoefte-onderzoek en kwaliteitsverbetering van de beroepspraktijkvorming (BPV). Kritisch werden we gevolgd en wanneer het nodig was stuurden we bij en verlegden het accent.

Resultaten en doorstart

Plannen werden uitgewerkt en concepten ontwikkeld. De voor Curaçao ontwikkelde leermeestertraining werd zeer positief ontvangen evenals de structuur voor het erkennen van leerbedrijven. De teller gaat momenteel richting 300 gecertificeerde leermeesters en scholen checken steeds vaker bij KBB of een potentieel stagebedrijf een gekwalificeerde leermeester in dienst heeft. De trainingen en workshops voor docenten en leermeesters blijken niet alleen bij te dragen aan deskundigheidsbevordering, maar vooral is ook een gelegenheid voor het uitwisselen van ervaringen en het leren van elkaar. Het instrument EVC (Erkennen Verworven Competenties) is voor Curaçao op maat uitgewerkt en geïmplementeerd.

Een netwerk van stakeholders is opgebouwd en er vond veel overleg en onderzoek plaats waardoor het team van KBB een goed beeld heeft van de kansen en uitdagingen die er liggen inzake de afstemmingsproblematiek op Curaçao.

Na evaluatie en inventarisatie van de behaalde resultaten werd geconcludeerd dat er draagvlak is voor KBB en behoefte aan de voortzetting van de activiteiten, als onafhankelijke stichting KBB, met als grootste opdrachtgever de overheid. En na intensieve onderhandelingen werd een begin gemaakt met gerichte opdrachten vanuit de beleidsvelden Economie, Arbeid en Onderwijs. Behalve het doortrekken van succesvolle projecten werden nieuwe taken toegevoegd. Zoals het promoten van beroepen in de technische sector, het uitbreiden van gerichte voorlichting, EVC-trajecten voor werkzoekenden, de implementatie van branche-certificering en sectorgericht onderzoek naar vraag en aanbod van arbeidsplaatsen (Quickscans).

Spotlight op een lid van Adeck

'Werken aan een sterkere economie'

Bij Boutique Kiki zijn hoeden verkrijgbaar voor diverse gelegenheden.

In het kader van het 20-jarig bestaan van de organisatie voor het klein- en middelgrootbedrijf, Asosiashon di Empresa(rio) nan Chikí Kòrsou (Adeck), verschijnt er elke maand gedurende 2013 een artikel in de Ñapa dat licht zal werpen op de organisatie, haar activiteiten en een ondernemer die lid is van de organisatie. Het accent ligt hierbij vooral op het belang van het midden- en kleinbedrijf.

Naam ondernemer:
Lillian E. Provacia

Naam bedrijf:
Boutique Kiki/Kiki's Fashion

Bestaat officieel sinds:
15 november 1985

Aantal medewerkers:
1

Soort bedrijf:
Kledingzaak

Adeck-lid Lillian Provacia is trots op haar bedrijf: 'Boutique Kiki: voor de hoed die bij jou past'

"Bij een hoed denkt men meestal aan hoogheden zoals koningin Beatrix of aan een prinses zoals Máxima of Kate. Vroeger, in de jaren 50, droegen vooral de dames op Curaçao een hoed naar de kerk. Hoeden zijn er altijd geweest, maar misschien niet altijd even populair als nu het geval is. Er worden High Tea feestjes georganiseerd, waarbij elke dame een bijzondere hoed op heeft. Bij Boutique Kiki kan de cliënt terecht voor de exclusieve hoed die bij haar past."

Cliënten

Voordat Lillian Provacia (Kiki) besloot ondernemer te worden en eigenaresse werd van Boutique Kiki, was zij werkzaam bij Maduro and Curiel's Bank. Haar collega's werden haar eerste en beste cliënten. Later werden dit de Engelstalige dames die regelmatig naar de kerk gingen met een hoed op. Als jonge dame is Lillian altijd een trendsetter geweest op het gebied van mode. Ze maakte bijvoorbeeld zelf ook kleding, waar ze dan heel wat complimenten voor kreeg. Niet alleen de kleurencombinaties, maar ook de stijl wekte de aandacht.

Ondernemen

Provacia stamt uit een familie waar ondernemen niet onbekend is. Zo was haar opa veehouder en verkocht hij dieren en vlees, verzorgde hij transportdiensten en verstrekte hij onderhandse leningen. Haar oma stond bekend als Barbarita, die in Otrobanda, voor Ton Fat, onder meer pinda's en kokada's verkocht. Ook haar twee zonen zijn tegenwoordig ondernemer. Dus het lijkt erop dat de appel niet ver van de boom is gevallen.

Expo

In 1987 bezocht Lillian Provacia een expo, waarna zij besloot om hoeden aan haar collectie in de winkel toe te voegen. Expo's vormen nog steeds een bron van inspiratie voor Lillian, maar zijn vooral ook een manier om bij te blijven met de mode. Ook hebben persoonlijke kwaliteiten haar in die richting van ondernemen geduwd. Zoals zij het zelf zegt, is zij een 'people person'. Ze houdt van datgene wat ze doet, en om met mensen bezig te zijn en het leren omgaan met allerlei verschillende karakters. Bij het kopen van de nieuwe collectie leeft zij zich helemaal in de potentiële koper in. Als vertegenwoordiger van het merk 'Something Special' garandeert ze dan ook dat elke hoed exclusief is.

Passie

Lillian's passie voor hoeden gaat lange tijd terug, aangezien haar moeder afkomstig is van Dominica en het daar wel gebruikelijk is om hoeden te dragen. Het is nu eindelijk zover. Na een lange periode dat hoeden dragen (bijvoorbeeld naar de kerk) niet meer zo gebruikelijk was, zijn hoeden nu weer helemaal in op Curaçao! Er worden nu regelmatig High Tea feestjes georganiseerd; zelfs Renaissance Resort & Casino heeft het idee inmiddels ook in hun bedrijfsvoering opgenomen, geïnspireerd door de damesclub Le Femmes des Beaux Châpeaux (Kiki's Fashion) die daar een High Tea evenement organiseerde. Dit is nog een bewijs dat als je ergens in gelooft, je er voor moet gaan.

Volharding

Bij het zoeken naar een evenwicht tussen de dagelijkse activiteiten naast het werk, zoals het zorgen voor haar gezin en ouders, heeft Lillian ook heel wat persoonlijke en cultuurgebonden obstakels en hindernissen moeten overwinnen om Boutique Kiki draaiende te houden. Toen het bedrijf van haar voormalige levenspartner failliet ging, heeft ze daar ook de gevolgen van ondervonden. Maar ze is niet bij de pakken neer gaan zitten, en dat is dus ook de reden waarom Boutique Kiki nu al bijna 30 jaar bestaat. Vastbeslotenheid, positivisme en volharding zijn zeker eigenschappen die bij een succesvolle ondernemer passen. Hierdoor heeft Boutique Kiki een naam weten op te bouwen in het Caribisch gebied; er komen dames uit onder meer Bonaire, Aruba, Sint Maarten en zelfs uit Suriname om speciaal bij Boutique Kiki een hoed te kopen.

Hoogtepunt

Volgens Lillian Provacia verdient iedereen een eerlijke kans in het leven. En die probeert ze dus ook te schenken wanneer het in haar macht ligt. Één van de modeshows die haar steeds bijblijft, is de show die zij organiseerde in samenwerking met 'Fundashon Pro Bista' (Blindenzorg). Blinden namen onder begeleiding deel aan de modeshow. "Telkens wanneer ik hier weer aan denk, komen de emoties naar boven. Het gaat er vooral om dat je anderen zich goed laat voelen", vertelt Lillian over een dernemer. Het specifieke voorbeeld van Elsio die beide benen verloor, maar ondanks alles positief blijft, is ook voor Lillian een aanmoediging om verder te gaan, hoewel het soms allemaal niet meevalt. De kracht om door te gaan krijgt Lillian vooral van God, maar ook haar moeder - een sterke vrouw - en haar kinderen. Ook alle andere goede feedback die zij van al haar andere trouwe klanten - waaronder ook voormalige vrouwelijke ministers - ontvangt, is een reden om door te gaan.

Eigenaresse van Kikis Fashion en Boutique Kiki, Lillian Provacia.

Bestuurslid Adeck

Behalve lid is Provacia zelf ook bestuurslid van Adeck. Vanuit die rol bemerkt ze dus de ontwikkelingen op het gebied van economie en zaken doen. Aangezien de huidige economische situatie op het eiland slecht is, "dienen we samen met de jeugd aan een sterkere economie te werken. We kunnen zelf veel bereiken, als we het maar willen. Boy Magdalena heeft Adeck met goede bedoelingen opgericht, nu is het aan ons om dit waar te maken! Adeck zal meer leden moeten werven, zodat Adeck een bredere basis heeft. Samen kunnen we meer. Ondernemers moeten ook niet terugschrikken om hun moeilijkheden en pijn bekend te maken. Pas als deze bekend zijn, kan er aan worden gewerkt. Ook is het belangrijk dat de leden aangeven hoe zij Adeck graag willen zien. Het is de bedoeling dat Adeck uiteindelijk een klankbord wordt voor ondernemers."

Graag ziet Lillian Provacia Adeck verder uitgroeien tot een organisatie die steun kan verlenen aan ondernemers om hen te helpen succesvol te worden, zodat er op den duur geen ondernemingen failliet hoeven te gaan. Dit zal van de zijde van de ondernemers luistert, advies geeft en met hen meeloopt. Kortom, ondernemers steun verlenen, zodat ze zich verder kunnen ontwikkelen.

Adeck

Asosiashon di Empresa(rio)nan Chikí di Kòrsou (Adeck) werd in 1993 opgericht met als doel samenwerking te bevorderen tussen kleine bedrijven en hun belangen te behartigen. Door dit te doen zal deze sector op haar beurt kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van ons eiland, Curaçao.

Adeck gaat ervan uit dat een ondernemer bewuster moet worden over wat het betekent om zaken te doen in de huidige wereld. Adeck kan deze bedrijven op Curaçao steun verlenen en helpen om zich verder te ontwikkelen zodat ze op een professionele manier hun bedrijf kunnen uitoefenen zodat dit kan blijven groeien.

Micro-, klein- of middelgrootbedrijf

Bij het bepalen tot welke categorie van grootte een bedrijf behoort, worden er wereldwijd verschillende criteria gehanteerd. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) hanteert de volgende omschrijving:

- Een microbedrijf is een onderneming met minder dan 5 werknemers en een omzet van minder dan een half miljoen gulden.
- Een kleinbedrijf is een onderneming met meer dan 5 maar minder dan 10 werknemers en een omzet van minder dan een half miljoen gulden.
- Een middelgroot bedrijf is een onderneming met meer dan 10 maar minder dan 50 werknemers en een omzet tussen een half en vijf miljoen gulden. Om als middelgroot bedrijf gerekend te worden, dient de onderneming minimaal aan slechts 1 van de criteria te voldoen. Een onderneming met 35 medewerkers en een omzet van 10 miljoen gulden, is een middelgrootbedrijf. Maar dit geldt ook voor een onderneming met 5 medewerkers en een omzet van 2 miljoen gulden.
- In 2011 waren er op Curaçao 7.994 eenmanszaken geregistreerd bij de Kamer van Koophandel, en bekend bij het CBS.